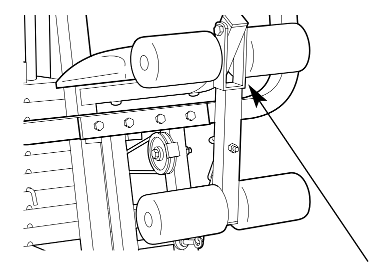
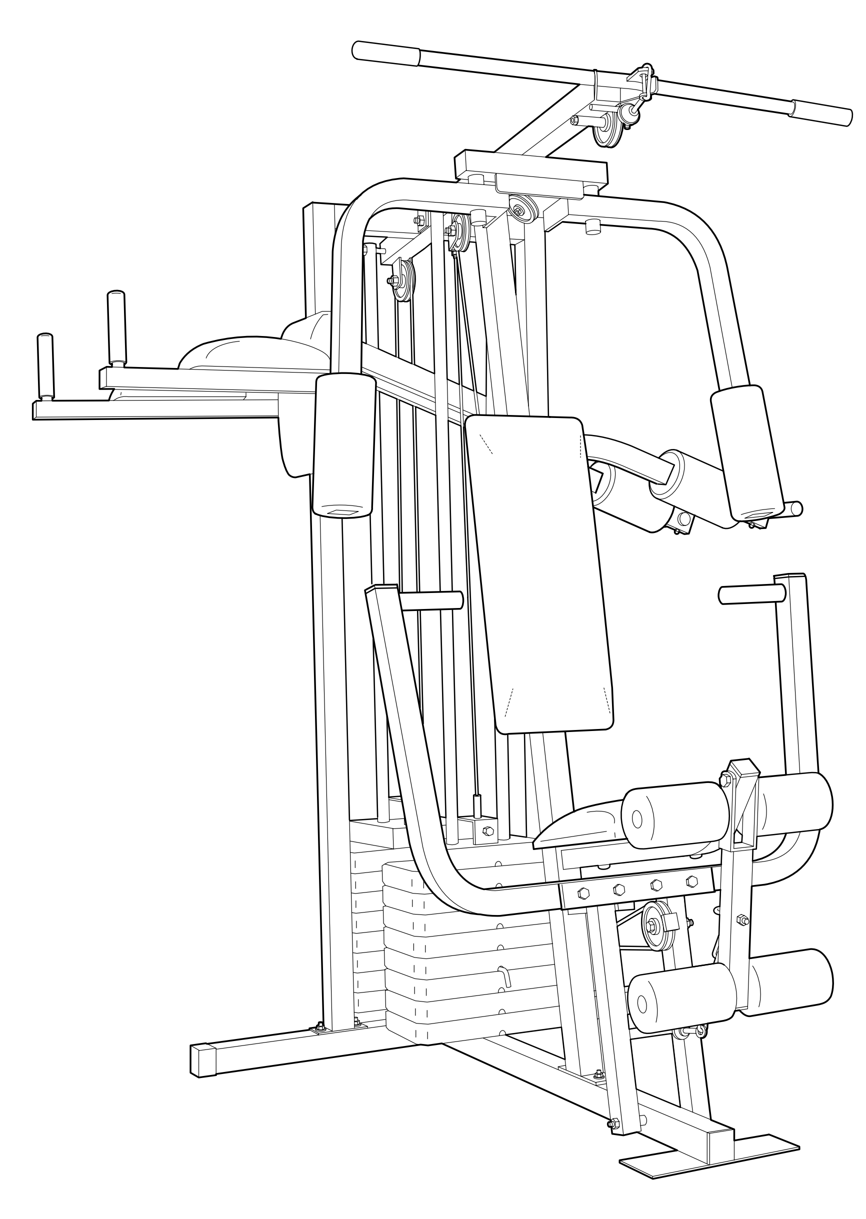
WEIDER® 8530

Núm. de Modelo WESY87300
Núm. de Serie ______________
Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer-le satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

CLASE H C PRODUCTO de Fitness

PRECAUCION:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.weiderfitness.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACION DE PARTES y una LISTA DE PARTES/DIBUJO DE LAS PARTES. Retírelos antes de empezar el ensamblado.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el home gym system, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Antes de usar el home gym system lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que se acompaña.**

2. **Use el home gym system solamente en una superficie anivelada. Para protección, cubra el piso debajo del home gym system.**

3. **Revise y apriete todas las partes cada vez que use el home gym system. Reemplace inmediatamente cualquier parte que esté desgastada.**

4. **Mantenga los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del home gym system.**

5. **Nunca suelte súbitamente los brazos, la palanca de piernas, los brazos para cuclillas, la barra horizontal o el tirante de nylon mientras las pesas están siendo levantadas. Las pesas cae rán con mucha fuerza.**

6. **Nunca permita que más de una persona use el home gym system al mismo tiempo.**

7. **Siempre use calzado atléticos para protección de sus pies.**

8. **Siempre manténgase parado en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el home gym system, se vuelque.**

9. **Mantenga las manos y los pies retirados de las partes móviles del sistema.**

10. **Mantenga sus manos alejadas del montante del brazo vertical de cuclillas, cuando está en uso el brazo de cuclillas. Su mano puede ser prensada entre el montante del brazo de cuclillas y el brazo de cuclillas.**

11. **Inspeccione los cables cada vez que use el weight system. Asegúrese que los cables se encuentren siempre en las poleas. Si los cables se atoran mientras que usted esté haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas. Reemplace todos los cables cada dos años.**

12. **<u>Siempre desacople la barra horizontal del home gym system, si está haciendo un ejercicio que no requiere de esta barra horizontal.</u>**

13. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

14. **Siempre coloque el pasador de pesas y seguro a la guía de pesas cuando el home gym system no se estén usando (veja pagina 16).**

15. **El home gym system es para uso en casa solamente. No use el home gym system en ningún lugar comercial, institucional o de renta.**

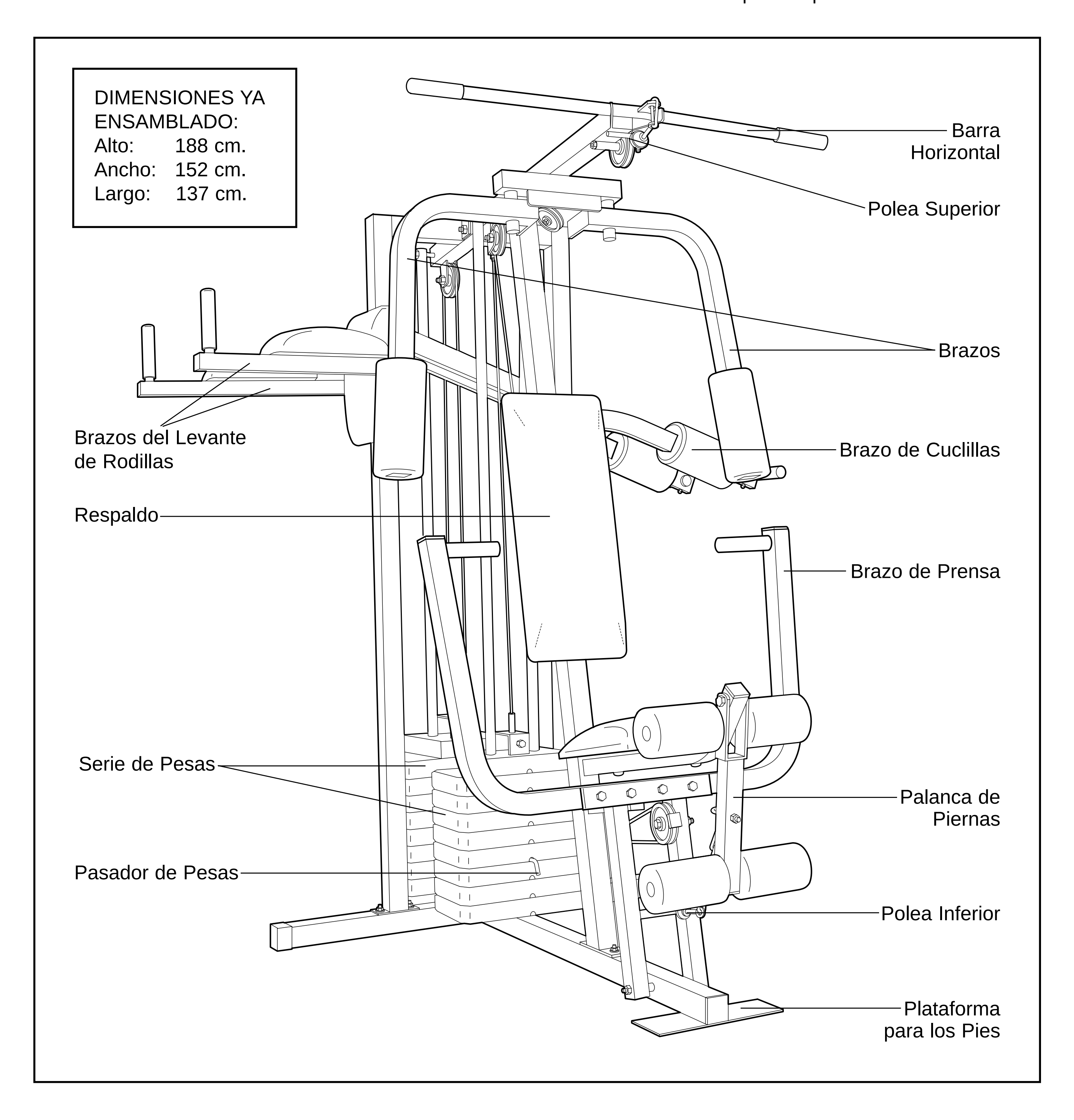
AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daños a propiedades sufridas por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil WEIDER® 8530 Home Gym System. El WEIDER® 8530 ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea mejorar su bienestar corporal, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 8530 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el WEIDER® 8530 Home Gym System. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. El número del modelo es WESY87300. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al WEIDER® 8530 (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, revise el dibujo de abajo y familiarícese con las partes que están identificadas.

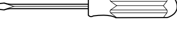
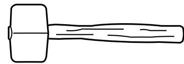


MONTAJE

Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Coloque todas las partes del WEIDER 8530 en una área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el ensamblado esté terminado.
- El ensamble está dividido en cinco pasos: 1) ensamble del marco, 2) ensamble del brazo de presión y de mariposa, 3) ensamble de cable y polea, y 4) ensamble del asiento y respaldo y 5) ensamble de los brazos del levante de rodillas. El equipo para cada paso está empacado por separado. **Espere a abrir la bolsa marcada para cada paso de ensamble hasta empezar cada uno de ellos.**
- Para identificar las partes pequeñas usadas en el ensamblado, **use la LISTA DE PARTES localizada en medio de este manual.** Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de partes, revise si ha sido armada previamente.
- A medida que ensamble el WEIDER 8530, asegúrese que todas las partes estén orientadas como se muestra en los dibujos. Apriete todas las partes a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.

SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL ENSAMBLADO:

- **Dos (2) llaves de ajuste** 
- **Un (1) desarmador normal** 
- **Un (1) desarmador de cruz** 
- **Un (1) martillo de hule** 
- **Lubricante, como grasa o vaselina, y también es necesaria agua jabonosa.**

Ensamblar será más apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

MONTAJE DEL MARCO

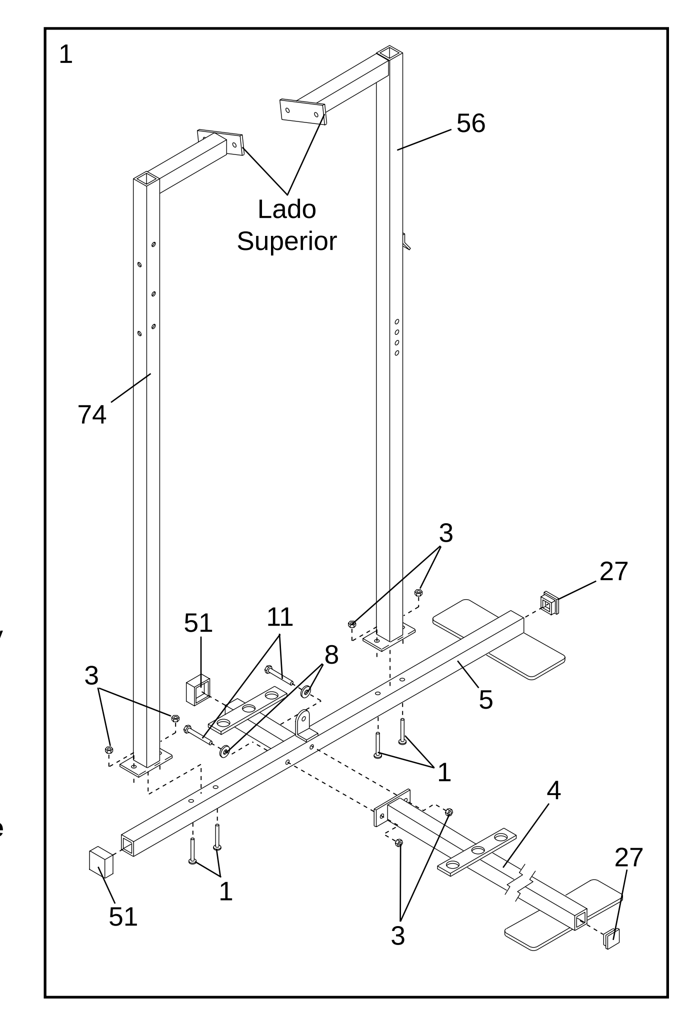
1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que haya leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

   Coloque una Tapa Interna de 2” (27) dentro de cada extremo del Estabilizador (5). Coloque dos Tapas Externas de 2” (51) en el Estabilizador. Coloque una Tapa Interna de 2” (27) en el extremo de la Base (4).

   Introduzca cuatro Tornillos de Porte de 5/16” x 2 1/2” (1) de abajo hacia arriba a través del Estabilizador (5).

   Fije la Base (4) al Estabilizador (5) con dos Tornillos de 5/16” x 2 3/4” (11), dos Arandelas Planas de 5/16” (8), y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (3). **Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**

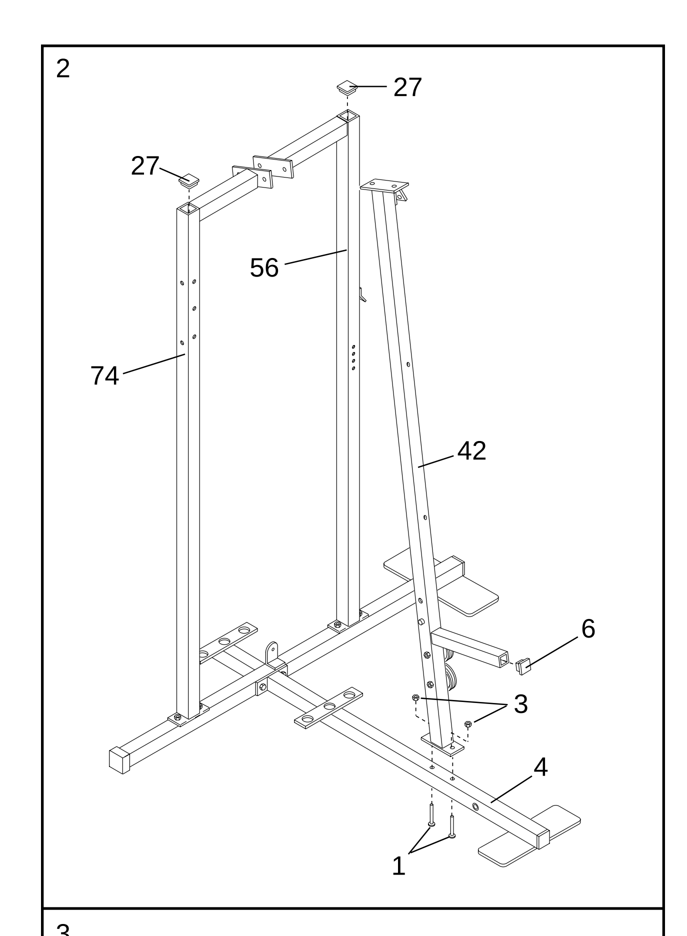
   Deslice el Levante Vertical de Rodillas (74) y el Montante del Brazo de Cuclillas (56) en el Tornillo de Porte de 5/16” x 2 1/2” (1) en el Estabilizador (5). **El lado superior de las abrazaderas del Levante Vertical de Rodillas y del Montante de Brazo de Cuclillas deben de estar en el lado que se muestra.** Apriete con la mano cuatro Contratuer-cas de Nylon de 5/16” (3) en los Tornillos de Porte. **Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**



2. Inserte dos Tornillos de Porte 5/16" x 2 1/2" (1) arriba a través de la Base (4).

   Deslice el Montante Vertical Frontal (42) hacia el Tornillo de Porte 5/16" x 2 1/2" (1) en la Base (4). Apriete con la mano una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3) en cada Tornillo de Porte. **No apriete completamente las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Coloque una Tapa Interna de 1" (6) en el Montante Vertical Frontal (42). Coloque una Tapa Interna de 2" (27) en el Montante del Brazo de Cuclillas (56). Coloque una Tapa Interna de 2" (27) en el Levante Vertical de Rodillas (74).

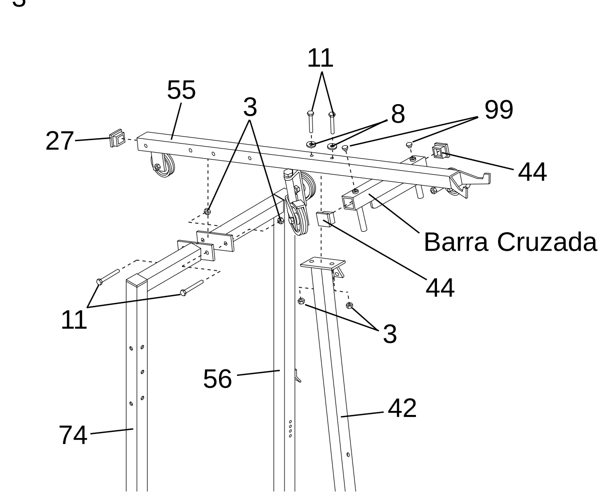


3. Coloque una Tapa Interna de 2" (27) en cada extremo del Marco Superior (55). Coloque una Tapa Interna de 1 3/4" (44) en cada extremo de la barra cruzada en el Marco Superior. Coloque dos Tapas Internas de 1" (99) en la parte de arriba de la barra cruzada.

   Coloque y sujete el Marco Superior (55) al Montante Vertical Frontal (42) con dos Tornillos de 5/16" x 2 3/4" (11), dos Arandelas Planas de 5/16" (8), y dos Contratuercas de Nylon de 5/16" (3).

   Fije el Marco Superior (55) al Levante Vertical de Rodillas (74) y al Montante del Brazo de Cuclillas (56) con dos Tornillos de 5/16" x 2 3/4" (11) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16" (3).

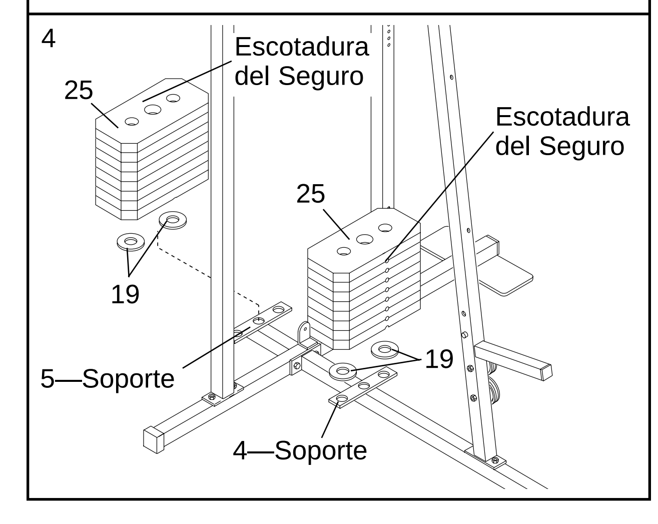
   Apriete todas las Contratuercas de Nylon usadas en los pasos del 1 al 3.



4. Ponga dos Parachoques de Pesas (19) sobre el soporte en la Base (4). Ponga dos Parachoques de Pesas (19) sobre el soporte en el Estabilizador (5).

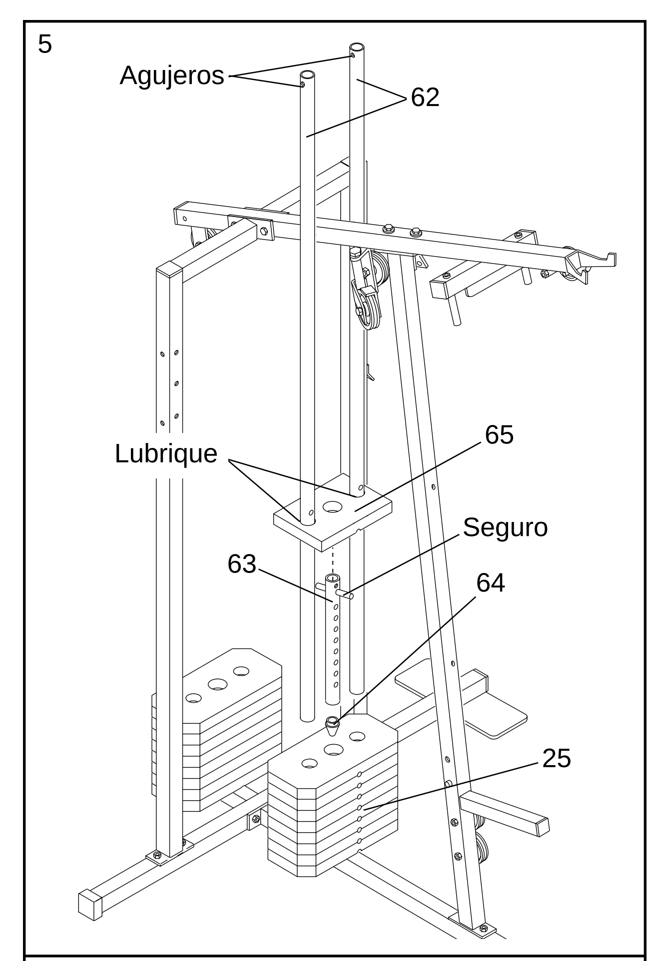
   Una ocho Pesas (25) sobre cada pareja de Parachoques de Pesas (19). **Asegúrese que los orificios del seguro de cada pila de Pesas estén todos del mismo lado.**

   Tenga cuidado para no inclinar ambos Conjunto de Pesas (25) hasta que paso 6 esté completo.



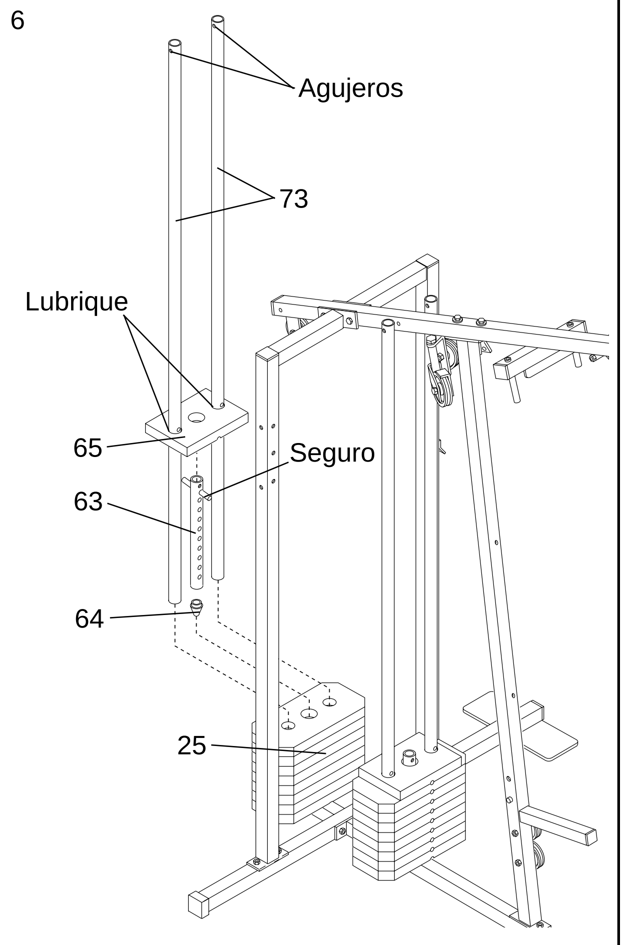
5. Coloque el Parachoques de Tubo de Pesas (64) en el extremo del Tubo de Pesas (63). Inserte el Tubo de Pesas dentro de la serie de Pesas (25). **Ponga cuidado que los seguros en el Tubo de Pesas queden colocados en los ranura de seguro en la Pesa de encima de la pila.**

   Lubrique el interior de los orificios del Pesa Superior (65). Coloque la Cubierta de Pesas en la pila de Pesas (25). Inserte ambas Guías Largas de Pesas (62) en la serie de Pesas. **Asegúrese que los orificios en la Guías de Pesas estén en la parte de arriba como se muestra.**



6. Coloque un Parachoques de Tubo de Pesas (64) en el extremo del otro Tubo de Pesas (63). Inserte el Tubo de Pesas en la parte posterior del la pila de Pesas (25). **Ponga cuidado que los seguros en el Tubo de Pesas queden colocados en los surcos de seguro en la Pesa de encima de la pila.**

   Lubrique el interior de los orificios en la otra Pesa Superior (65). Coloque la Pesa Superior sobre la pila de Pesas (25) de atrás. Inserte ambas Guías Cortas de Pesas (73) en la serie de Pesas. **Asegúrese que los orificios en la Guías de Pesas estén en la parte de arriba como se muestra.**



7. Fije los extremos superiores de las Guías Largas de Pesas (62) al Marco Superior (55) con un Tornillo de 5/16” x 6” (60), dos Espaciadores de 1/2” x 3/4” (61), y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (3).

   Asegúrese que el Soporte de Polea (20) esté al frente de la Guía Larga de Pesas (62) derecha como se muestra.

   Fije los extremos superiores de las Guías Cortas de Pesas (73) al Marco Superior (55) con un Tornillo de 5/16” x 6” (60), dos Espaceadores de 1/2” x 3/4” (61), y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (3).

8. Coloque un Cojinete de Plástico de 1” x 7/8” (90) dentro de cada espaciador soldado en el Marco de Prensa (17). Deslice el Marco de Prensa hasta su lugar en la Base (4). **Nota: Este deberá quedar muy ajustado. Los Cojinetes Plásticos deben quedar ajustados en cada extremo del tubo indicado en la Base. Asegúrese que los orificios para el ensamble de la polea estén en el lado indicado.**

   Lubrique el Tornillo de 3/8” x 8” (59). Coloque el Marco de Prensa (17) en la Base (4) con el Tornillo de 3/8” x 8” (59) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (21).

9. Humedezca el manubrio de uno de los Brazos de Prensa (46) con agua jabonosa. Deslice una Manguito de Plástico de 5” (83) al manubrio. Coloque una Tapa Interna Redonda de 1” (49) en el otro extremo final del manubrio. Coloque una Tapa Interna de 1 3/4” (44) en el Brazo de Prensa.

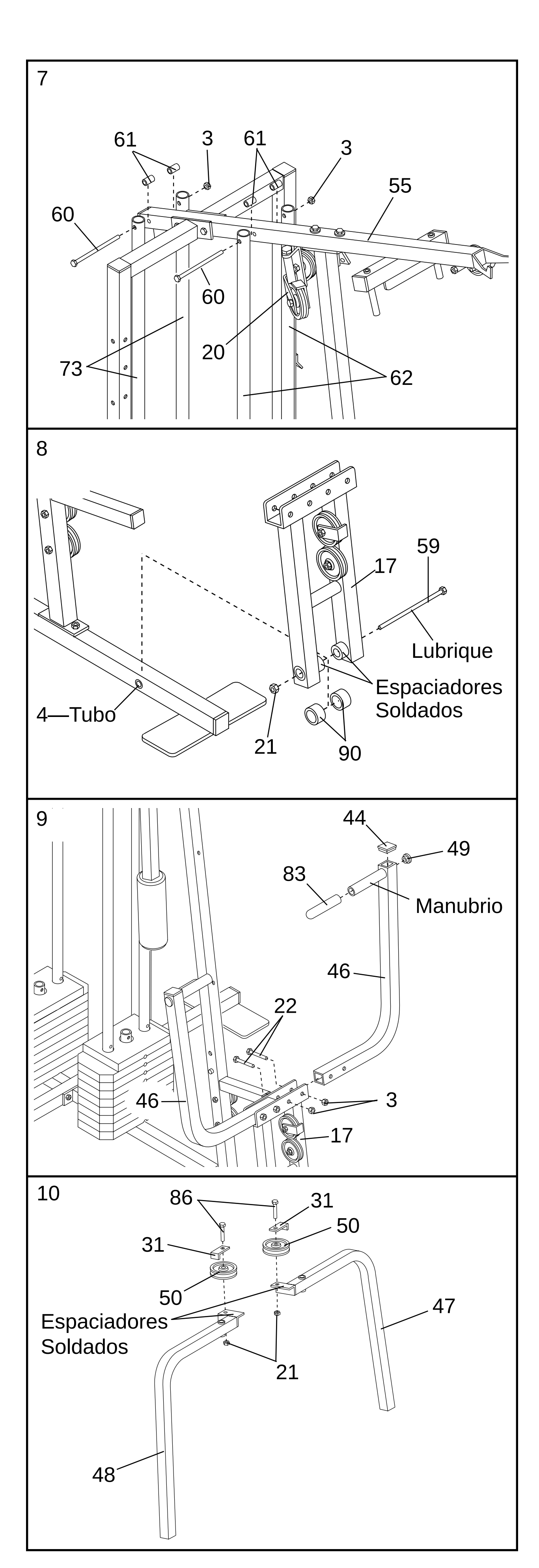
   Fije el Brazo de Prensa (46) en uno de los lados del Marco de Prensa (17) con dos Tornillos de 5/16” x 2 1/2” (22) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (3).

   Ensamble el otro Brazo de Prensa (46) de la misma manera.

10. Identifique el Brazo Derecho (48) y el Brazo Izquierdo (47). Fíjese en la posición de los espaciadores soldados en cada Brazo. **La identificación del Brazo es muy importante para el paso 11.**

    Fije la Polea en “V” (50) y una Trampa del Cable Largo (31) al Brazo Derecho (48) con un Tornillo de 3/8” x 2 1/2” (86) y con una Contratuerca de Nylon de 3/8” (21).

    Fije la Polea en “V” (50) y una Trampa del Cable Largo (31) al Brazo Izquierdo (47) de la misma manera.



11. Lubrique los dos ejes del Marco Superior (55).

    Coloque el Brazo Derecho (48) en el eje derecho. **Nota: Tenga cuidado de no confundir el Brazo Derecho con el Brazo Izquierdo (47); note la posición de la Polea en "V" (50) para identificar el Brazo Derecho. Asegúrese que el extremo superior del Brazo Derecho esté detrás del soporte indicado en el Marco Superior (55).**

    Introduzca dos Retenedores de 1" (69) y una Tapa de Cubierta Redonda de 1" (70) en el eje derecho. **Asegúrese que los dientes del los Retenedores queden para el lado de la Tapa de Cubierta, como se muestra en el dibujo.**

    Coloque el Brazo Izquierdo (47) de la misma manera.

    Coloque Tapas Internas de 1 3/4" (44) en los extremos inferiores de los Brazos Izquierdo y Derecho (47, 48). Humedezca el extremo inferior de cada brazo con agua jabonosa. Coloque una Almohadilla de 10" (45) en el extremo inferior de cada Brazo.

12. Coloque dos Tapas Internas de 1" x 2" (87) en el extremo indicado del Brazo de Cuclillas (84).

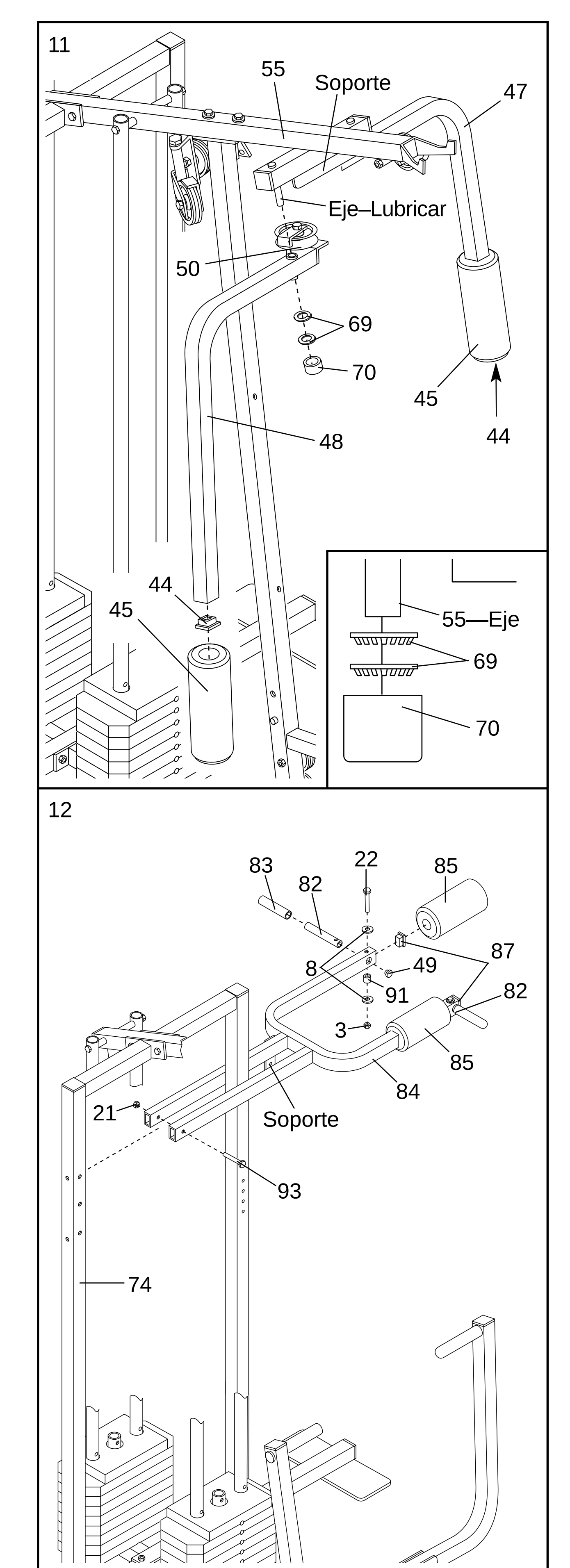
    Fije el Brazo de Cuclillas (84) al Levante Vertical de Rodillas (74) con un Tornillo de 3/8" x 5 1/2" (93) y una Contratuerca de Nylon de 3/8" (21). **Asegúrese que el soporte indicado esté señalando hacia abajo como se muestra.**

    Humedezca los extremos del Brazo de Cuclillas (84) con agua jabonosa. Deslice los dos Cojinetes del Brazo de Cuclillas (85) en el Brazo de Cuclillas.

    Fije el Manubrio (82) a uno de los lados del Brazo de Cuclillas (84) con un Tornillo de 5/16" x 2 1/2" (22), dos Arandelas Planas de 5/16" (8), un Espaciador de 1/2" x 17/32" (91), y una Contratuerca de Nylon de 5/16" (3).

    Humedezca el Manubrio (82) con agua jabonosa. Deslice un Manguito de Plástico de 5" (83) sobre el Manubrio. Coloque una Tapa Interna Redonda de 1" (49) en el otro extremo del Manubrio.

    Ensamble otro Manubrio (82) al otro lado del Brazo de Cuclillas (84) de la misma manera.



Para los pasos del 13 al 25, refiérase a DIAGRAMA DE CABLES en la página 19 de este manual. Identifique los tres cables por su longitud, y fíjese en la posición de las trampas para cable. IMPORTANTE: No apriete demasiado los tornillos y tuercas que aseguran las poleas. Las poleas deben girar libremente.

13. **Localice el Cable Mediano (58).** Dirija el Cable Mediano alrededor de la Polea de 3 1/2” (15) indicada, colocada en el Marco Superior (55). **Asegúrese que el extremo del Cable con la bola, esté en el lado indicado de la Polea y que el Cable quede entre la Polea y el gancho.** Apriete el Tornillo de 3/8” x 3 3/4” (88) y la Contratuerca de Nylon de 3/8” (no mostrada).

14. Enrolle el Cable Mediano (58) alrededor de la Polea en “V” (50). Fije la Polea en “V” y la Trampa del Cable Largo (31) al soporte indicado en el Montante Vertical Frontal (42) con un Tornillo de 3/8” x 2 1/2” (86) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (21). **Asegúrese que la Trampa para Cable Largo esté colocada para mantener el cable en su lugar.**

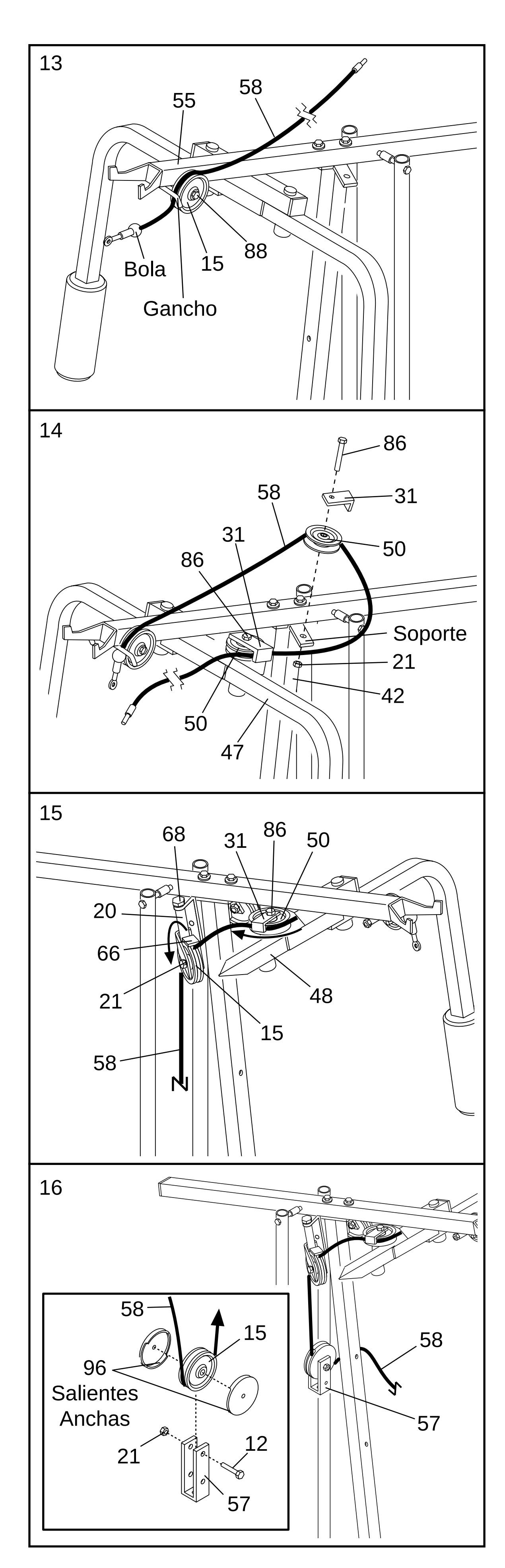
    Dirija el Cable Mediano (58) alrededor de la Polea en “V” (50) en el Brazo Izquierdo (47). **Asegúrese que el Cable esté en la ranura de la Polea y que la Trampa para Cable Largo (31) esté volteado para sostener al Cable en su lugar.** Apriete el Tornillo de 3/8” x 2 1/2” (86) y la Contratuerca de Nylon de 3/8” (no mostrada).

15. Dirija el Cable Mediano (58) alrededor de la Polea en “V” (50) en el Brazo Derecho (48). **Asegúrese que el Cable esté en la ranura de la Polea en “V” y que la Trampa para Cable Largo (31) esté volteada de manera que mantenga al Cable en su lugar.** Apriete el Tornillo de 3/8” x
2 1/2” (86) y la Contratuerca de Nylon 3/8” (no mostrada).

    Dirija el Cable Mediano (58) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15) colocada en el Soporte de Polea (20). **Asegúrese que el Cable esté en la ranura de la Polea y que la Trampa para Cable (66) mantenga al Cable en su lugar.** Apriete la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21) y el Tornillo de 3/8” x 2” (no mostrado). Apriete el Tornillo de 5/16” x 5” (68) y la Contratuerca de Nylon de 5/16” (no mostrada). Asegúrese que el Soporte del Cable gire libremente.

16. Vea el dibujo del recuadro. Si la Polea de 3 1/2” (15) está enganchada al Soporte en “U” Largo (57), remuevela. Dirija el Cable Mediano (58) a traves de la Polea de 3 1/2”. Coloque la Polea y las Cubiertas de las Poleas (96) en el orificio superior indicado en el Soporte en “U” Largo con un Tornillo de 3/8” x 2” (12) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (21). **Asegúrese que las Cubiertas de Polea estén volteadas de tal manera que las partes salientes anchas estén en la posición “de las 6:00” de acuedro.**

    Asegúrese que el Cable esté en el canal de la Polea y que el Cable y la Polea se muevan fácilmente.



17. Dirija el Cable Mediano (58) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15) colocada en el soporte sobre el Marco Superior (55). Apriete el Tornillo de 3/8” x 2” (12) y la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21). (Nota: La polea en este dibujo está ensamblada previamente. Para facilitar la identificación de las piezas se muestra sin ensamblar). **Asegúrese que el Cable esté en la ranura de la Polea y que el Cable y la Polea se muevan fácilmente.**

18. Quite la Polea Inferior de 3 1/2” (95) del Marco de Prensa (17). Vuelva a juntar la Polea con el Espaciador de 5/8” x 9/16” entre la Polea y el Marco de Prensa. **Apriete con su dedo la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21)**.

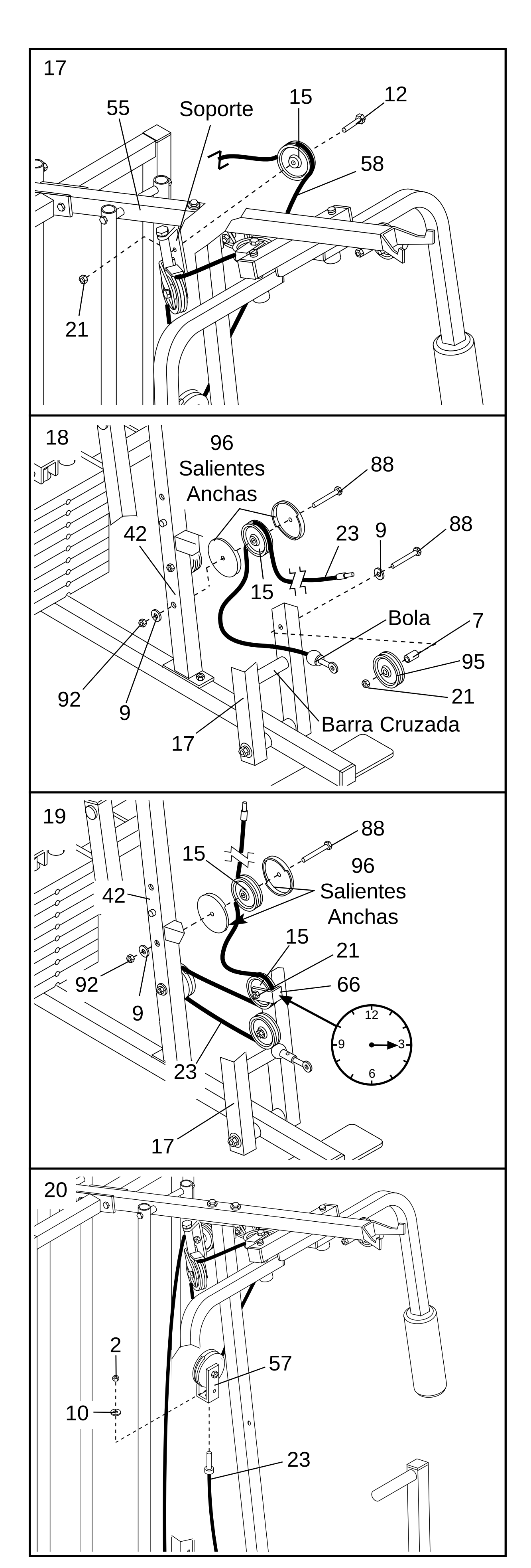
    Localice el Cable Corto (23). Dirija el Cable Corto alrededor de la Polea Inferior de 3 1/2” (95) colocada en el agujero inferior en el Marco de Prensa (17). **Asegúrese que el extremo del Cable con la bola esté del lado indicado del Marco de Prensa y que el Cable esté entre la Polea y la barra cruzada en el Marco de Prensa.** Apriete la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21).

    Si la Polea de 3 1/2” (15) indicada está enganchada al Montante Vertical Frontal (42), remuevala. Dirija el Cable Corto (23) alrededor de la Polea. Enganche la Polea y las Cubiertas de Poleas (96) al agujero más bajo en el Montante Vertical Frontal con una Tuerca Fija de 3/8” (92), la Arandela Plana de 3/8" (9) y el Tornillo de 3/8” x 3 3/4” (71). **Asegúrese que las Cubiertas de las Poleas estén volteadas de tal manera que las partes salientes anchas estén en la posición “de las 9:00”.**

19. Dirija el Cable Corto (23) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15) colocada en el agujero superior en el Marco de Prensa (17). **Asegúrese que la Trampa para Cable (66) esté en la posición “de las 3:00” de acuerdo con las manecillas del reloj y que el Cable esté colocado alrededor de la Polea como se muestra.** Apriete la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21) y el Tornillo de 3/8” x 3 3/4” (no mostrada).

    Si la Polea de 3 1/2" (15) indicada está enganchada al Montante Vertical Frontal (42), remuevala. Dirija el Cable Corto (23) alrededor de la Polea de 3 1/2". Enganche la Polea y las Cubiertas de las Poleas (96) al agujero más alto en el Montante Vertical Frontal con una Contratuerca de Nylon de 3/8" (21), la Arandela Plana de 3/8" (9) y el Tornillo de 3/8" x 3 3/4" (71). **Asegúrese que el Cable se dirija alrededor de la Polea como se muestra.**

20. Fije el extremo del Cable Corto (23) al Soporte en “U” Largo (57) con una Contratuerca de Nylon de 1/4” (2) y una Arandela Plana de 1/4” (10). **No apriete completamente la Contratuerca de Nylon de 1/4”. Esta debe ser enroscada solamente un par de vueltas en el extremo del cable.**



21. Fije el Cable Mediano (58) en el Soporte en “U” Corto (71) con una Contratuerca de Nylon de 1/4” (2) y una Arandela Plana de 1/4” (10). **No apriete completamente la Contratuerca de Nylon de 1/4”. Esta debe ser enroscada solamente un par de vueltas en el extremo del cable.**

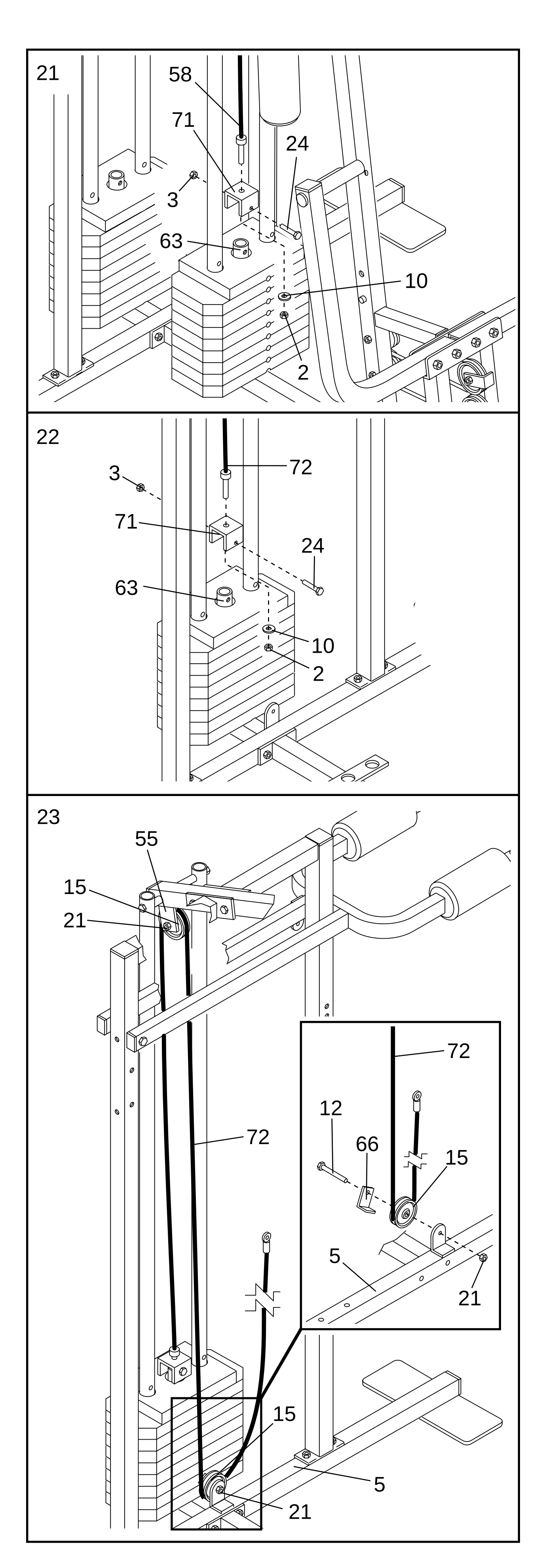
    Fije el Soporte en “U” Corto (71) al Tubo de Pesas (63) con un Tornillo de 5/16” x 1 3/4” (24) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (3).

22. **Localice el Cable Largo (72)**. Coloque el Cable Largo en el otro Soporte en “U” Corto (71) con una Contratuerca de Nylon de 1/4” (2) y una Arandela Plana de 1/4” (10). **No apriete completamente la Contratuerca de Nylon. Esta debe ser enroscada solamente un par de vueltas en el extremo del cable.**

    Coloque el Soporte “U” Corto (71) en el Tubo de Pesas (63) indicado con un Tornillo de 5/16” x 1 3/4” (24) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (3).

23. Dirija el Cable Largo (72) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15) en el Marco Superior (55). Apriete la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21) y el Tornillo de 3/8” x 2” (no mostrado).

    Vea el dibujo del recuadro. Enrolle el Cable Largo (72) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15). Fije la Polea y la Trampa para Cable (66) al soporte sobre el Estabilizador (5) con un Tornillo de 3/8” x 2” (12) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (21). **Asegúrese que la Trampa para Cable esté volteada para mantener el Cable en su lugar.**



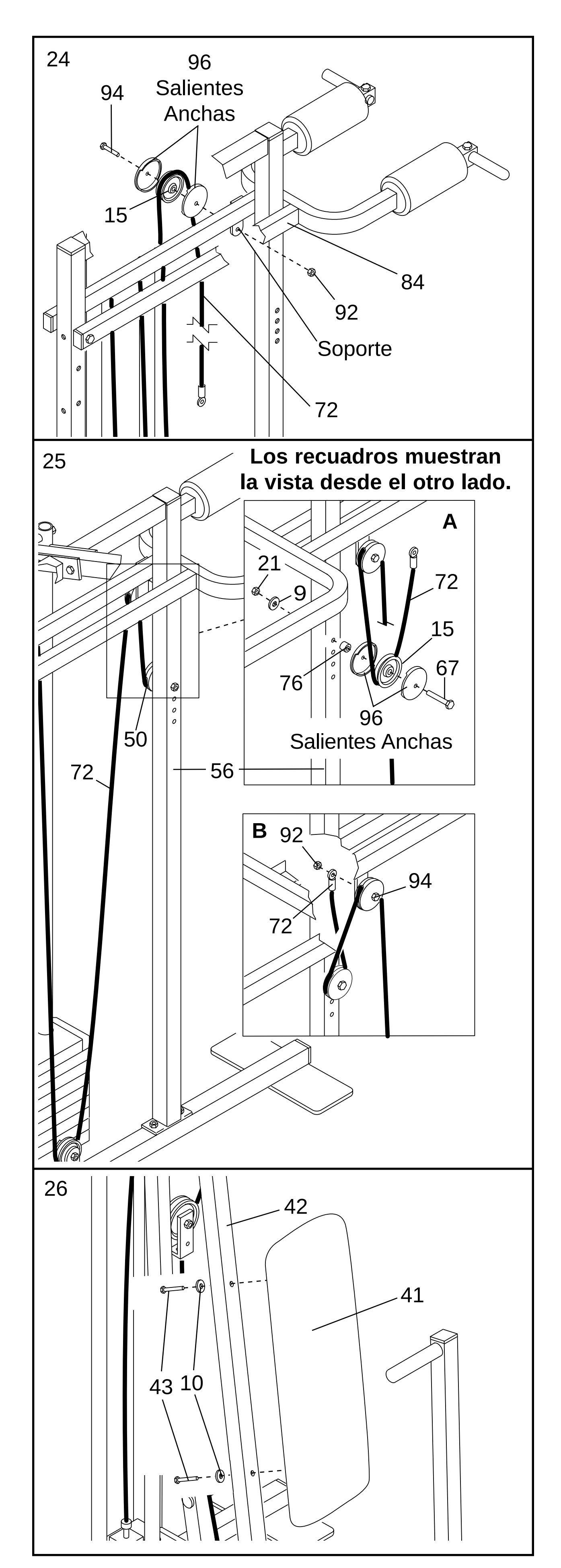
MONTAJE DE LOS CABLES

24. Enrolle el Cable Largo (72) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15). Fije la Polea y dos Cubiertas de Cable (96) al Brazo de Cuclillas (84) con una Tuerca de Seguridad de 3/8” (92) y un Tornillo de 3/8” x 2 1/4” (94). **Asegúrese que la Tuerca de Seguridad de 3/8” esté del lado que se muestra e que las Cubiertas de Polea estén volteadas de tal manera que las partes salientes anchas estén en la posición “de las 12:00”.**

25. Vea el dibujo del recuadro A. **Nota: El dibujo del recuadro muestra como se ve desde el otro lado del Montante del Brazo de Cuclillas (56).** Enrolle el Cable Largo (72) alrededor de la Polea de 3 1/2” (15). Fije la Polea de 3 1/2” y dos Cubiertas de Polea (96) al orificio superior del Montante del Brazo de Cuclillas (56) con un Tornillo de 3/8” x 5” (67), un Espaciador de 5/8” x 7/8” (76), una Arandela Plana de 3/8” (9) y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (21). **Asegúrese que las Cubiertas de Polea estén volteadas de tal manera que las partes salientes anchas estén en la pposición “de las 6:00”.**

    Vea el dibujo del recuadro B. **Nota: El dibujo del recuadro muestra como se ve desde el otro lado del Montante del Brazo de Cuclillas (56).** Deslice el extremo del Cable Largo (72) en el extremo del Tornillo de 3/8” x 2 1/4” (94). Ensarte otra Tuerca de Seguridad de 3/8” (92) en el Tornillo. **No apriete la segunda Tuerca de Seguridad. Debe haber espacio entre las dos Tuercas de Seguridad para que el extremo del Cable pueda girar.**

26. Fije el Respaldo (41) al Montante Vertical Frontal (42) con dos Tornillos de 1/4” x 2 1/2” (43) y Arandelas Planas de 1/4” (10).

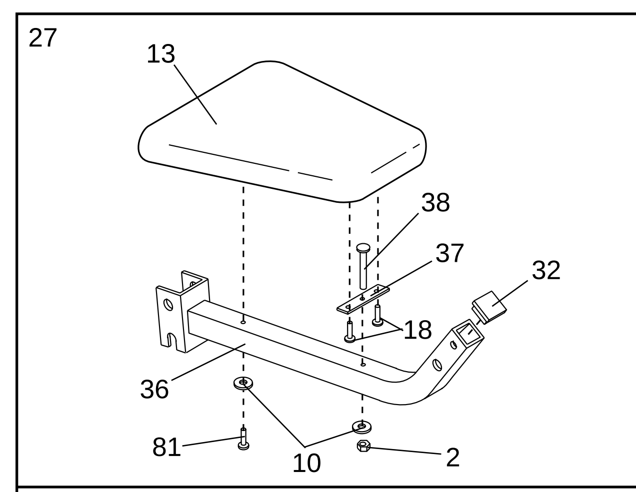


27. Coloque una Tapa Interna de 1 1/2” (32) en el Marco del Asiento (36).

    Inserte el Tornillo de Porte de 1/4” x 2” (38) a través del orificio central en la Placa del Asiento (37). Fije la Placa del Asiento al Asiento (13) con cuatro Tornillos de 1/4” x 3/4” (18).

    Inserte el Tornillo de Porte de 1/4” x 2” (38) a través del orificio indicado en el Marco del Asiento (36). Apriete una Contratuerca de Nylon de 1/4” (2) con una Arandela Plana de 1/4” (10) en el Tornillo de Porte.

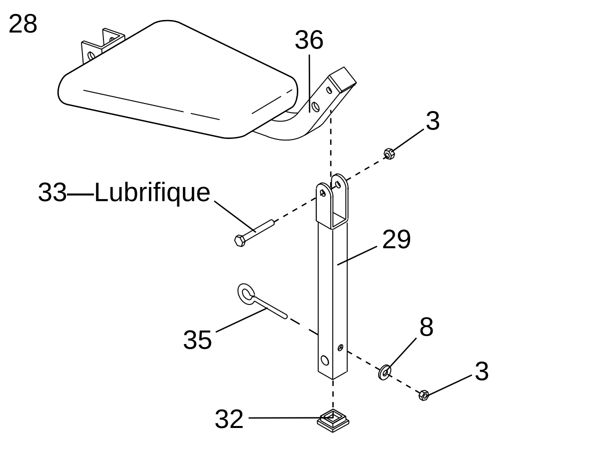
    Fije el otro extremo del Asiento (13) al Marco del Asiento (36) con una Arandela Plana de 1/4” (10) y el Tornillo de Máquina de 1/4” x 2” (81).



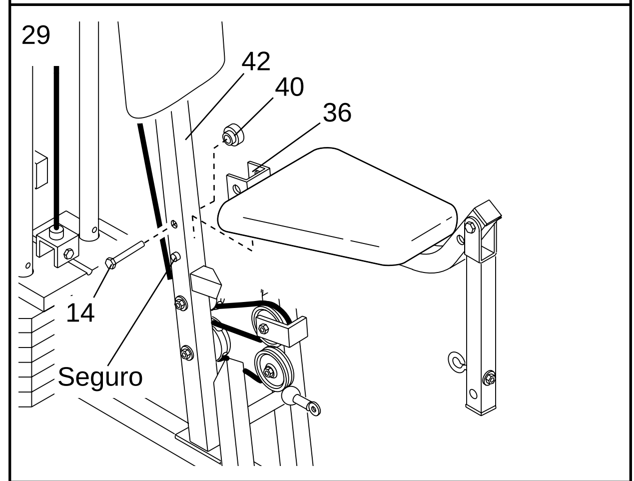
28. Presione una Tapa Interna de 1 1/2” (32) dentro de la Palanca de Piernas (29).

    Lubrique un Tornillo de 5/16” x 2 1/4” (33). Fije la Palanca de Piernas (29) al Marco del Asiento (36) con el Tornillo de 5/16” x 2 1/4” (33) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (3).

    Inserte el Perno de Ojo de 5/16” x 2” (35) a través de la Palanca de Piernas (29) en la dirección mostrada. Apriete el Perno de Ojo con una Contratuerca de Nylon de 5/16” (3) y una Arandela Plana de 5/16” (8).



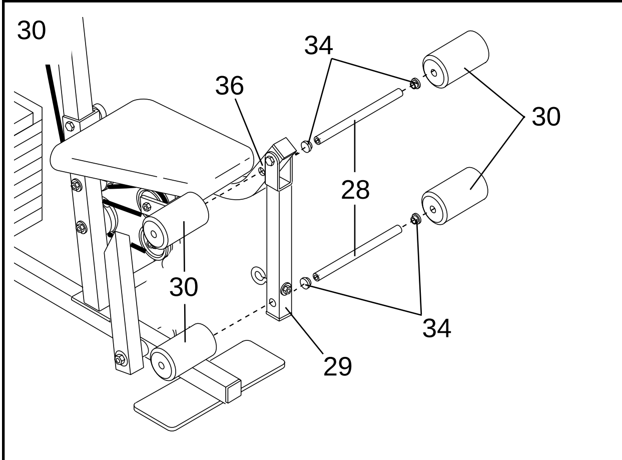
29. Descanse el Marco del Asiento (36) en el seguro indicado del Montante Vertical Frontal (42). Fije el Marco del Asiento al Montante Vertical Frontal con un Tornillo de Porte de 5/16” x 2 3/4” (14) y la Perilla del Asiento (40).



30. Coloque Tapas Internas Redondas de 3/4” (34) en los extremos de los Tubos de Almohadilla de 13 1/2” (28).

    Introduzca el Tubo de Almohadilla de 13 1/2” (28) en el Marco del Asiento (36). Deslice una Almohadilla de 6” (30) en cada extremo del Tubo de Almohadilla.

    Introduzca el Tubo de Almohadilla de 13 1/2” (28) en la Palanca de Piernas (29). Deslice una Almohadilla de 6” (30) en cada extremo del Tubo de Almohadilla.



31. Coloque una Tapa Interna de 1 1/2” (32) en los extremos del Brazo Izquierdo del Levante Vertical de Rodillas (79) y del Brazo Derecho del Levante Vertical de Rodillas (80).

    Fije el Brazo Izquierdo del Levante Vertical de Rodillas (79) y el Brazo Derecho del Levante Vertical de Rodillas (80) al Levante Vertical de Rodillas (74) con dos Tornillos de 5/16” x 3” (75) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (3).

32. Humedezca el manubrio del Brazo Derecho del Levante Vertical de Rodillas (80) con agua jabonosa. Deslice un Manguito de Plástico de 5” (83) en el Manubrio. Coloque una Tapa Interna Redonda de 1” (49) en la Base del Manubrio.

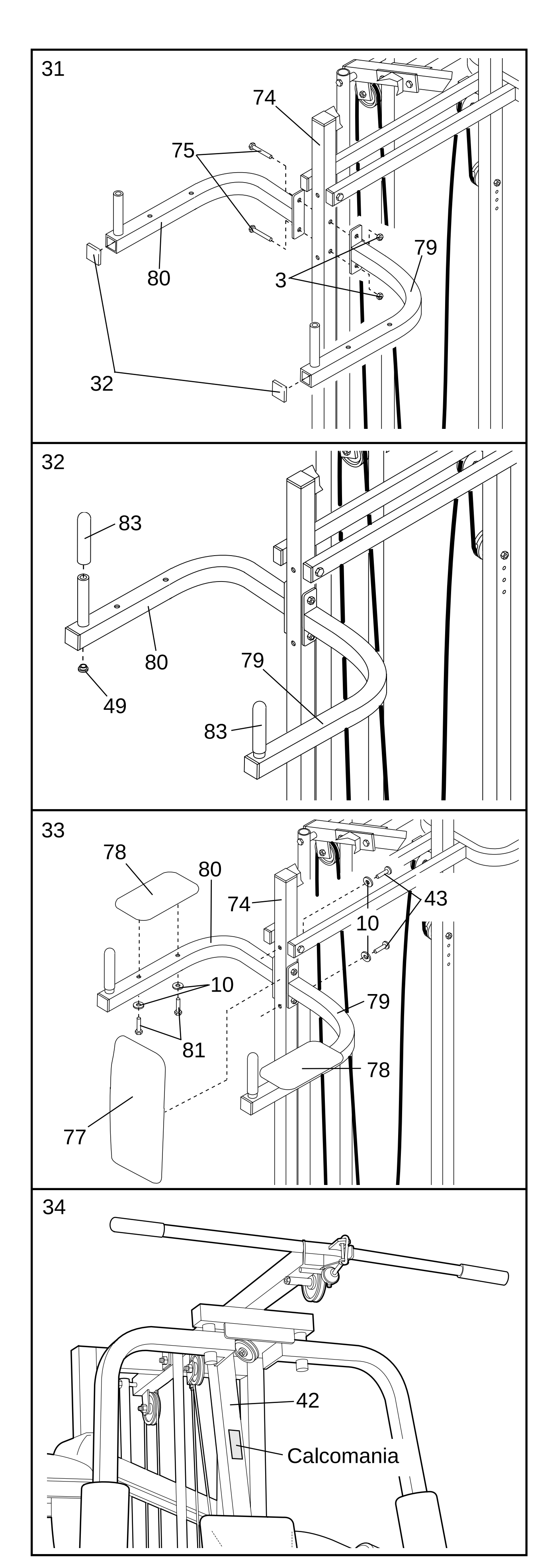
    Coloque un Manguito de Plástico de 5” (83) y una Tapa Interna Redonda de 1” (49) en el manubrio del Brazo Izquierdo del Levante Vertical de Rodillas (79) de la misma manera.

33. Coloque el Apoyo del Brazo del Levante Vertical de Rodillas (78) al Brazo Derecho del Levante Vertical de Rodillas (80) con dos Tornillos de 1/4” x 2” (81) y dos Arandelas Planas de 1/4” (10).

    Coloque el Apoyo del Brazo del Levante Vertical de Rodillas (78) al Brazo Izquierdo del Levante Vertical de Rodillas (79) de la misma manera.

    Coloque el Respaldo del Levante Vertical de Rodillas (77) al Levante Vertical de Rodillas (74) con dos Tornillos de 1/4” x 2 1/2” (43) y dos Arandelas Planas de 1/4” (10).

34. Pegue la calcomanía 8530 al Montante Vertical Frontal (42) en el lugar indicado. La parte de arriba de la calcomanía debe de estar 6” pulgadas de la parte de arriba del Montante Vertical Frontal.



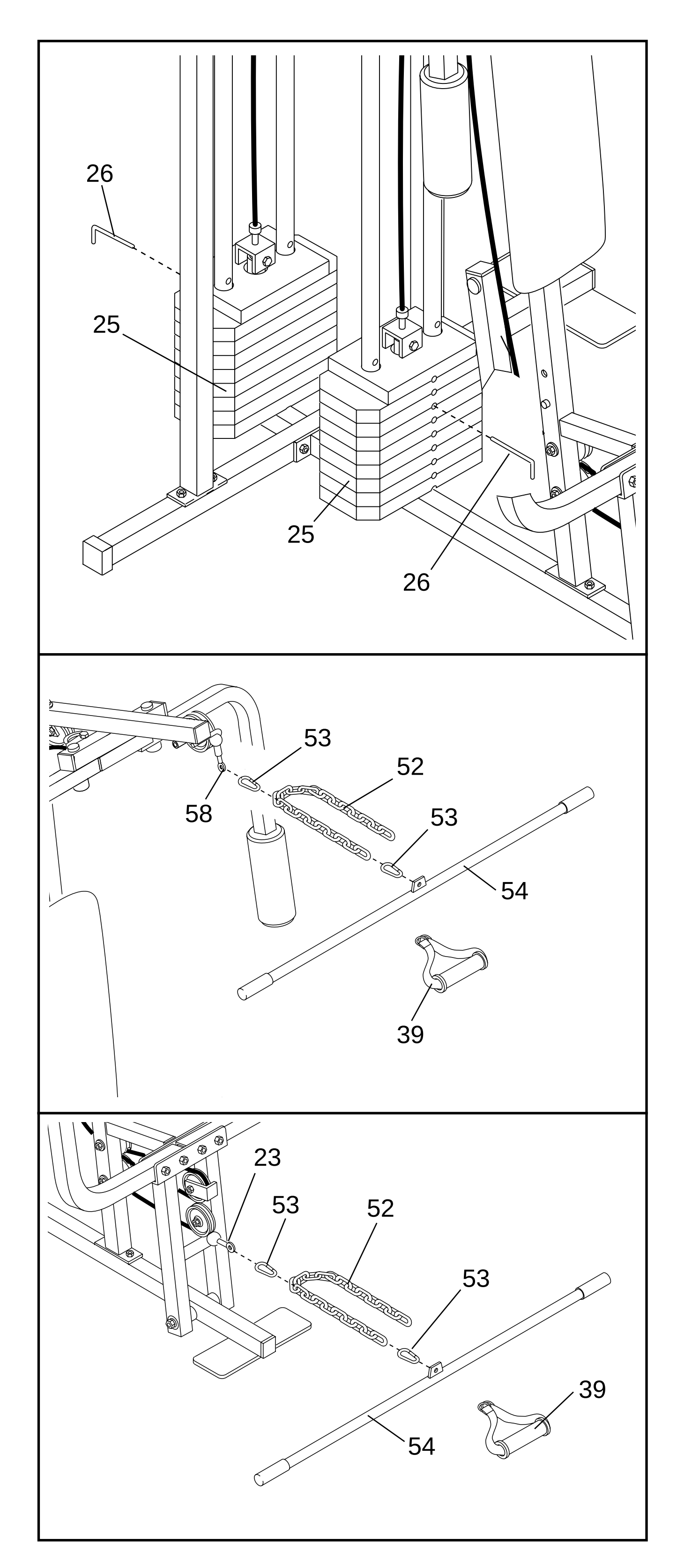
COMO USAR EL HOME GYM SYSTEM

Las instrucciones abajo describen como pueden ser ajustadas cada una de las partes del home gym system. **IMPORTANTE: Cuando coloque la barra horizontal o el tirante de nylon, asegúrese de que estos estén fijados en la posición correcta para el ejercicio que se va a llevar a cabo. Si el cable o la cadena están flojos cuando algún ejercicio esté llevándose a cabo, la efectividad del ejercicio será reducida.**

COMO CAMBIAR EL AJUSTE DE PESAS

El WEIDER 8530 tiene dos pilas de pesas. La serie de pesas de enfrente está conectada a las poleas superiores e inferiores, al brazo de prensa y a los brazos de mariposa. La serie de pesas de atrás está conectada al el brazo de cuclillas.

Para cambiar el juego de pesas o la serie de pesas, coloque un Pasador de Pesas (26) bajo la Pesa (25) deseada. Inserte el Pasador de Pesas hasta que el extremo doblado del Pasador de Pesas esté tocando las Pesas y dejando el extremo doblado abajo. El ajuste del peso del juego de pesas puede ser cambiado de 6,5 libras a 106,5 libras en incrementos de 12,5 libras. **Nota: Debido a la diferencia de los cables y las poleas, la resistencia real en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado. Refiérase a la TABLA DE RESISTENCIA DE PESO en la página 17 para encontrar la cantidad real de resistencia en cada estación.**



COLOCACION DE LA BARRA HORIZONTAL O EL TIRANTE DE NYLON PARA LA ESTACION DE LA POLEA SUPERIOR

Sujete la Barra Horizontal (54) al Cable Mediano (58) con un Clip de Cable (53). Para algunos ejercicios, la Cadena (52) debe colocarse entre la Barra Horizontal y el Cable Mediano con dos Clips de Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre la Barra Horizontal y el Cable Mediano para que la Barra Horizontal se encuentre en la posición inicial correcta para el ejercicio que se va a realizar.**

El Tirante de Nylon (39) puede ser colocado de la misma manera.

COLOCACION DE LA BARRA HORIZONTAL O EL TIRANTE DE NYLON PARA LA ESTACION DE LA POLEA INFERIOR

Sujete la Barra Horizontal (54) al Cable Corto (23) con un Clip de Cable (53). Para algunos ejercicios, la Cadena (52) debe colocarse entre la Barra Horizontal y el Cable Largo con dos Clips de Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre la Barra Horizontal y el Cable Corto para que la Barra Horizontal se encuentre el la posición inicial correcta para el ejercicio que se va a realizar.**

El Tirante de Nylon (39) puede ser colocado de la misma manera.

COMO FIJAR Y REMOVER EL ASIENTO

Para fijar el Asiento (13), coloque el soporte del Marco del Asiento (36) en los pasadores indicados del Montante Vertical Frontal (42). Fije el Marco del Asiento al Montante Vertical Frontal con un Tornillo de Porte de 5/16” x 2 3/4” (14) y la Perilla del Asiento (40).

Para algunos ejercicios, el Asiento (13) debe ser retirado. Primero, asegúrese que la Cadena no esté colocada en la Palanca de Piernas. En seguida, retire la Perilla del Asiento (40) y el Tornillo de Porte de 5/16” x 2 3/4” (14) del Marco del Asiento (36). Quite el Marco del Asiento del Montante Vertical Frontal (42).

COMO SUJETAR LA PALANCA DE PIERNAS A LA ESTACIÓN DE POLEA INFERIOR

Para usar la Palanca de Piernas (29), el asiento debe estar colocado al montante vertical frontal (vea COMO FIJAR Y REMOVER EL ASIENTO, arriba).

Coloque uno de los extremos de la Cadena (52) al Cable Corto (23) con un Clip de Cable (53). Coloque el otro extremo de la Cadena al Perno de Ojo de 5/16” x 2” (35) con un Clip de Cable.

ASEGURANDO EL CONJUNTO DE PESAS

Cuando el home gym system no se esté usando, los Pinos del Seguro (97) y los Seguros (98) se deben colocar. Inserte uno de los Pinos del Seguro através una Guía de Largas de Pesas (62). Enganche uno de los Seguros al Pino del Seguro.

Enganche el Pino de seguro que se queda (97) y el seguro (98) a uno de los Guía Corta de Pesas (no mostrada) en la misma manera.

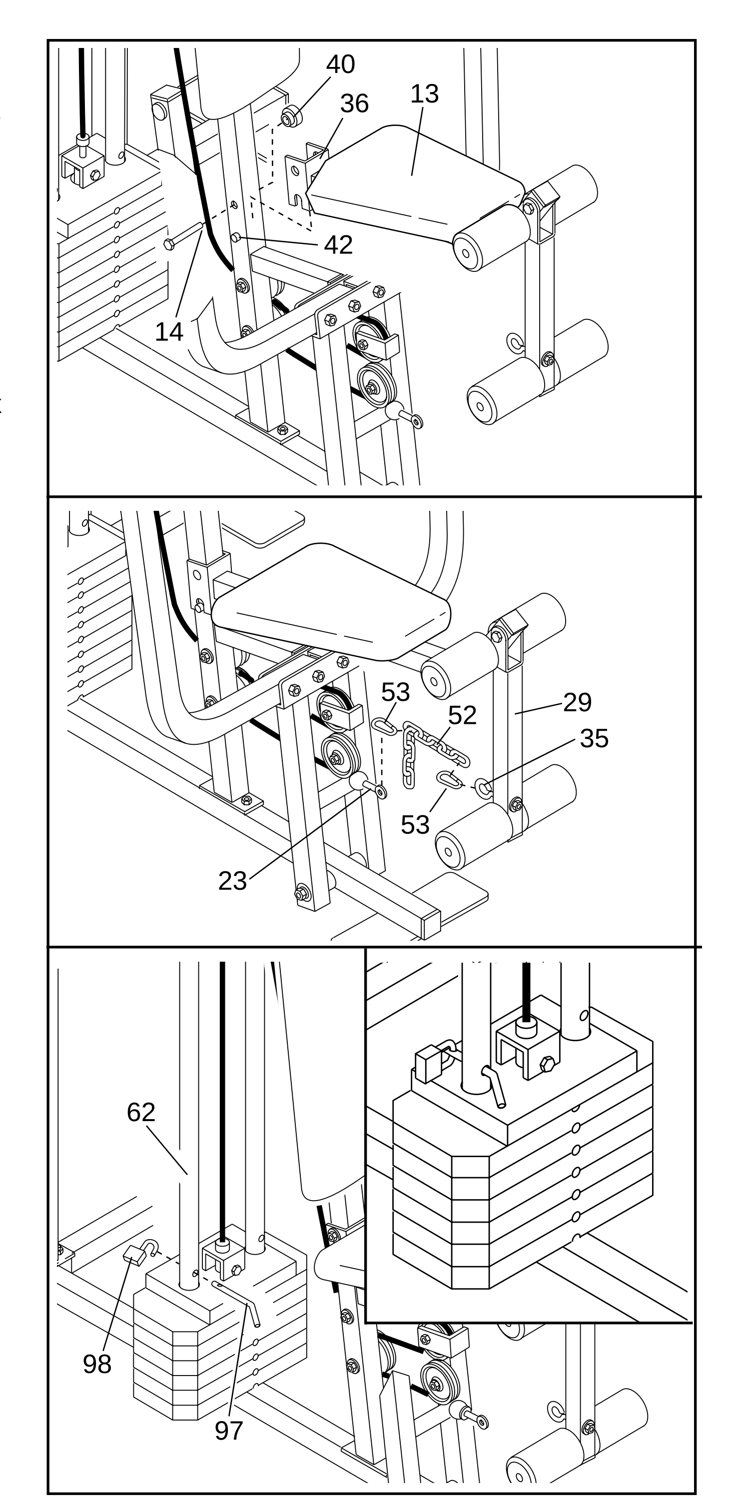


TABLA DE RESISTENCIA DE PESO

En esta representación gráfica se muestra la resisterncia del peso en cada estación. “Pesa Superior” se refiere a las 6,5 libras de la pesa superior. Los otros números se refieren a las pesas de 12,5 libras. La resistencia del brazo que está enlistada es la resistencia de cada brazo. Nota: La resistencia en cada estación de pesas puede variar debido a diferencias en las pesas individuales, tal como fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas.

PLATOS DE PESO	BRAZO DE PRESION (lbs.)	BRAZO (lbs.)	PALANCA DE PIERNAS (lbs.)	POLEA SUPERIOR (lbs.)	POLEA INFERIOR (lbs.)
SUPERIOR	20	10	15	14	24
1	45	22	36	28	54
2	70	33	54	44	82
3	99	42	75	60	115
4	128	48	96	72	147
5	153	60	115	90	175
6	184	69	137	103	209

Nota: 1 kg = 2,2 libres

PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete todas las partes cada vez que vaya a usar el home gym system. Reemplace inmediatamente todas las partes desgastadas. Las superficies exteriores del home gym system se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No use solventes.

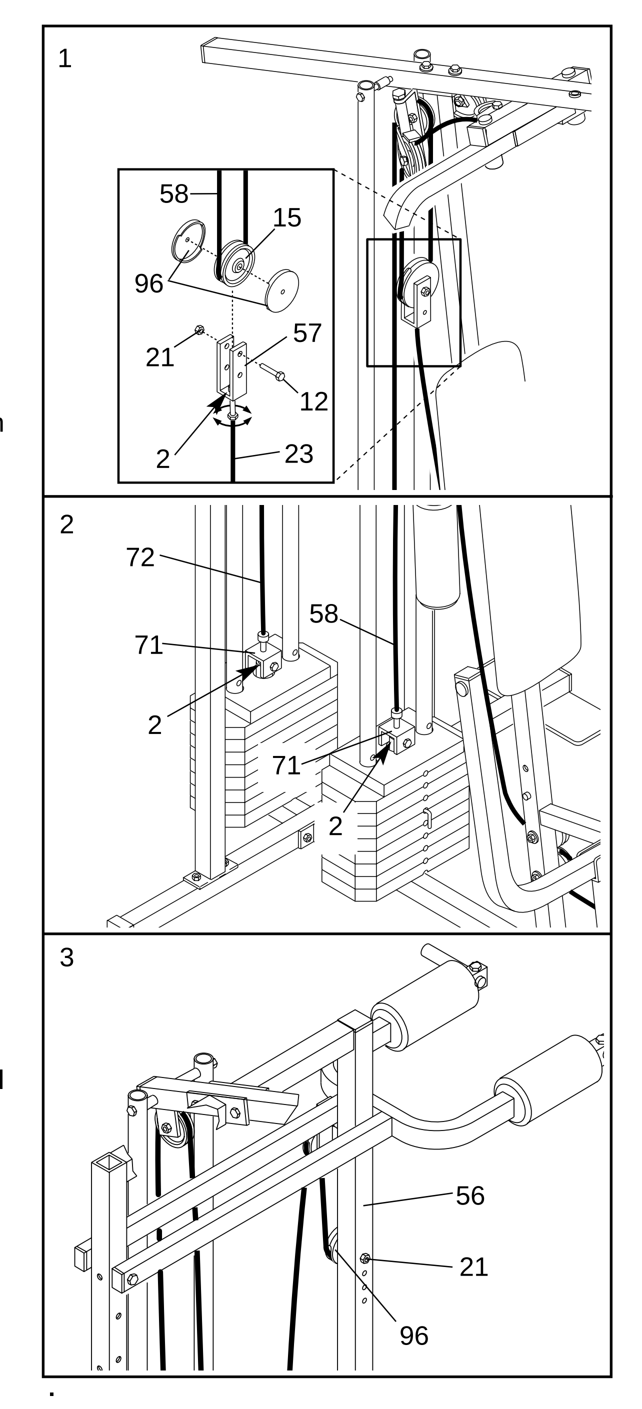
AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el home gym system, puede alargarse ligeramente cuando se usa por primera vez. Si los cables están flojos antes de sentir resistencia deberán ser ajustados.

AJUSTANDO LOS CABLES MEDIANO Y CORTO

Si se siente algún aflojamiento cuando está en uso la serie de pesas de enfrente, tanto el Cable Mediano (58) como el Cable Corto (23) necesitarán ser ajustados. Inserte un Pasador de Pesas a la mitad de la serie de pesas. El aflojamiento puede ser corregido de estas tres formas:

- Vea el dibujo 1. Apriete la Contratuercas de Nylon de 1/4” (2) que conecta el extremo del Cable Corto (23) con el Soporte en “U” Largo (57).
- Vea el dibujo 1. Cambie la Polea de 3 1/2” (15) al otro orificio del Soporte en “U” Largo (57). Retire la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21) y el Tornillo de 3/8 x 2” (12) de las Cubiertas de las Poleas (96), Polea, y el Soporte en “U” Largo. Vuelva a colocar la Polea y la las Cubiertas de las Poleas. Asegúrese que la las Cubiertas de las Poleas esten en la posición apropiada y que el Cable y la Polea se muevan suavemente.
- Vea el dibujo 2. Apriete la Contratuerca de Nylon de 1/4” (2) que conecta el extremo del Cable Mediano (58) con el Soporte en “U” Corto (71).



AJUSTANDO EL CABLE LARGO

Si se siente algún aflojamiento cuando está un uso la pila de pesas de atrás, se necesitará apretar el Cable Largo (72). Inserte un Pasador de Pesas a la mitad de la Serie de pesas. El aflojamiento puede ser corregido de estas dos formas:

- Vea el dibujo 2. Apriete la Contratuerca de Nylon de 1/4” (2) que conecta el extremo del Cable Largo (72) con el Soporte en “U” Corto (71).
- Vea el dibujo 3. Cambie la Polea de 3 1/2” al otro orificio en el Brazo Vertical de Cuclillas (56). Retire la Contratuerca de Nylon de 3/8” (21) y el Tornillo de 3/8” x 5” (no mostrado), las Cubiertas de las Poleas (96), y la Polea. Vuelva a colocar la Polea y las Cubiertas de las Poleas. Asegúrese que las Cubiertas de las Poleas esten en la posición apropiada en que el Cable y la Polea se muevan libremente.

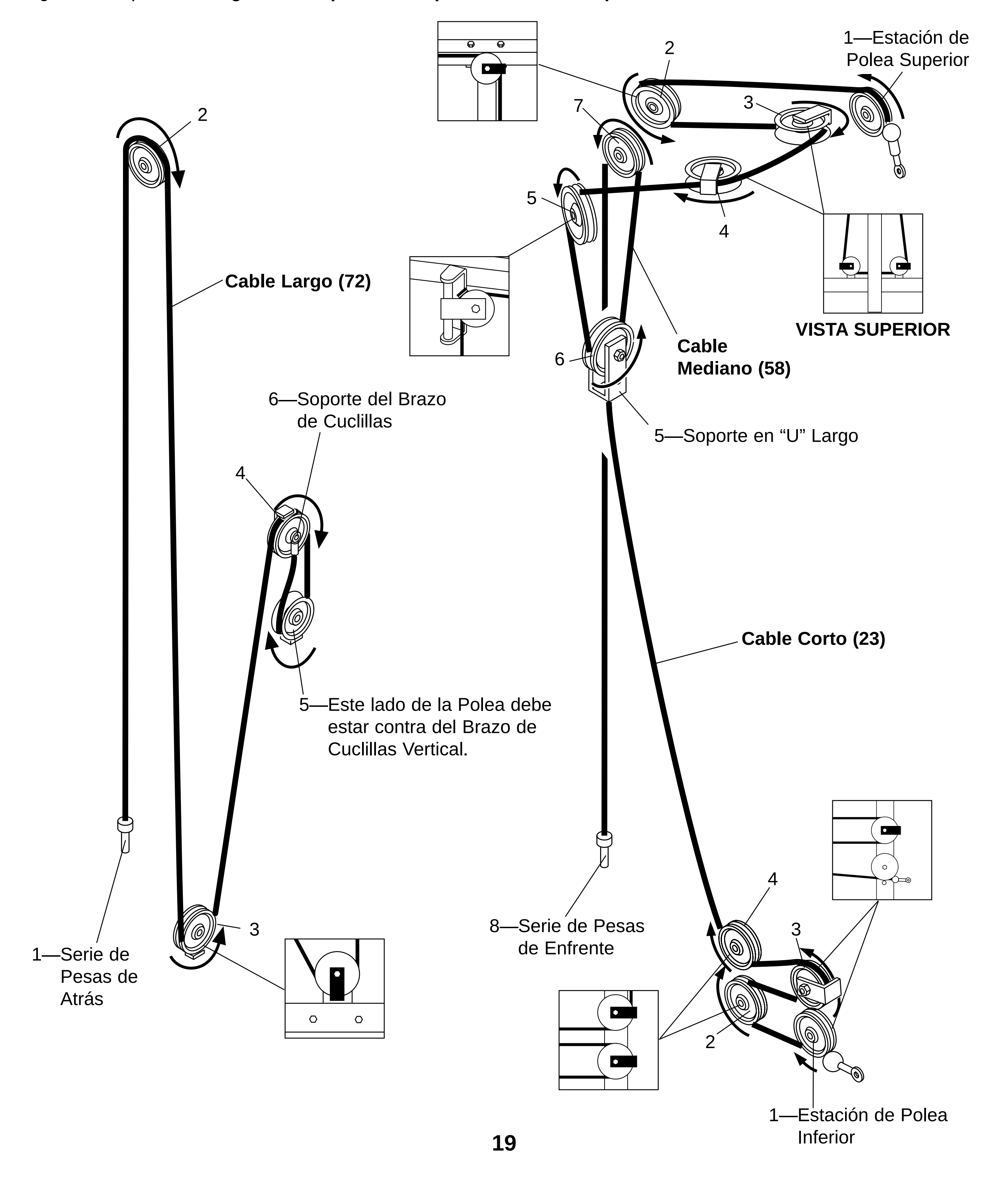
No apriete demasiado los cables. La pesa superior puede ser levantada de la serie de pesas.

Nota: Inspeccione los cables cada vez que use el weight system. Si el cable tiende a salirse de las poleas frecuentemente, el cable puede haberse torcido. Quite el cable y vuélvalo a instalar.

Si el cable necesita ser reemplazado, vea ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada de este manual. **Reemplace todos los cables cada dos años.**

DIAGRAMA DE CABLES

Abajo el diagrama de cables, muestra la ruta apropiada del Cable Largo (72), del Cable Mediano (58), y del Cable Corto (23). Use el diagrama para estar seguro que los tres cables y que las trampas para los cables han sido ensambladas correctamente. Si los cables no están colocados correctamente, el home gym system no funcionará apropiadamente y se puede producir algún daño. Los recuadros muestran la posición adecuada de las trampas para cables. Las trampas para cables deben estar colocadas de manera que los cables no se salgan de las poleas. **Asegúrese de que las trampas de cable no toquen o atoren los cables.**



COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para ordenar partes de repuesto, comuníquese con el vendedor del home gym system. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

1. El NUMERO DE MODELO de la máquina (WESY87300)

2. El NOMBRE de la máquina (WEIDER 8530 Home Gym System)

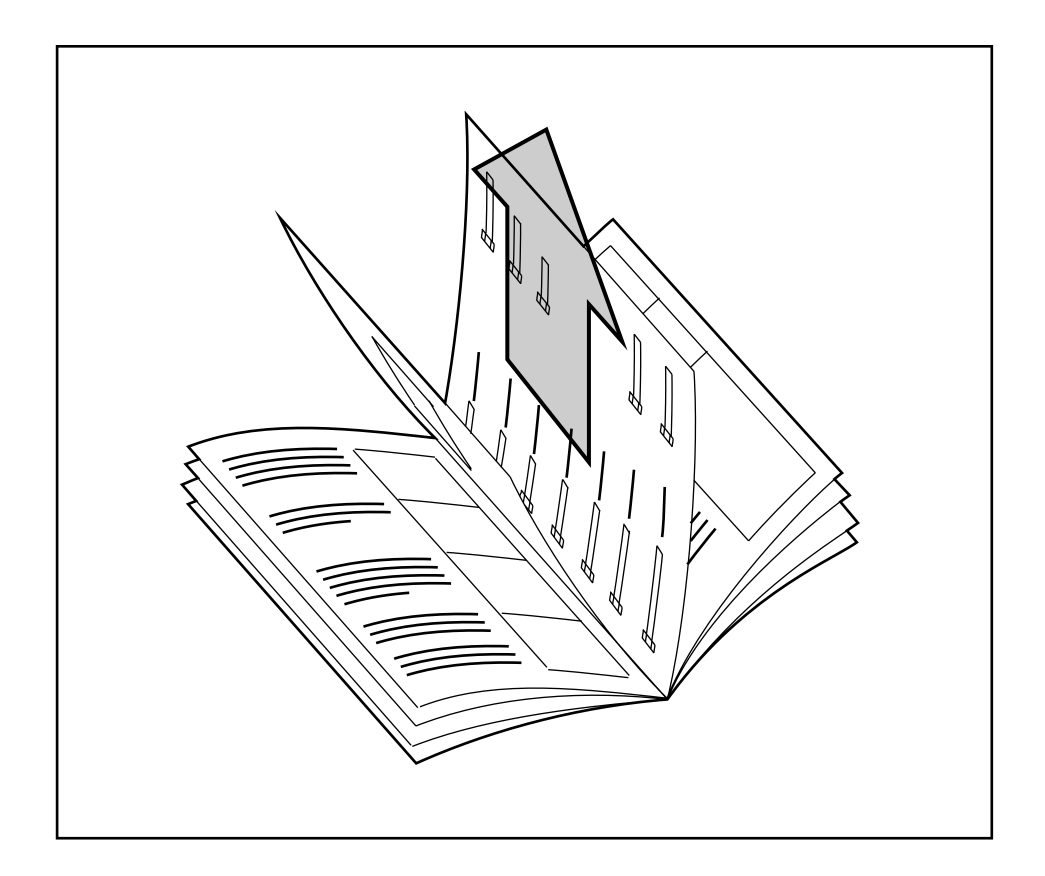
3. El NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)

4. El NUMERO CLAVE y LA DESCRIPCION de la(s) parte(s) (vea la LISTA DE PARTES y el DIBUJO DE LAS PARTES que se encuentran al centro de este manual).

Parte Núm. 144517 R0600A

REMOVER LA TABLE DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES DE ÉSTE MANUAL DEL USUARIO

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. **Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.**



El ensamble está dividido en cinco pasos: 1) ensamble del marco, 2) ensamble del brazo de presión y de mariposa, 3) ensamble de cable y polea, y 4) ensamble del asiento y respaldo y 5) ensamble de los brazos del levante de rodillas. El equipo para cada paso está empacado por separado.

Contratuerca de Nylon de 1/4" (2)

Tornillo de Máquina de 1/4" x 2" (81)

Contratuerca de Nylon de 5/16" (3)

Tornillo de 3/8" x 2" (12)

Contratuerca de Nylon de 3/8" (21)

Tornillo de 5/16" x 2 1/4" (33)

Tuerca de Seguridad de 3/8" (92)

Tornillo de 1/4" x 2 1/2" (43)

Arandela Plana de 1/4" (10)

Tornillo de 5/16" x 2 1/2" (22)

Arandela Plana de 5/16" (8)

Tornillo de Porte de 5/16" x 2 1/2" (1)

Arandela Plana de 3/8" (9)

Tornillo de 3/8" x 2 1/2" (86)

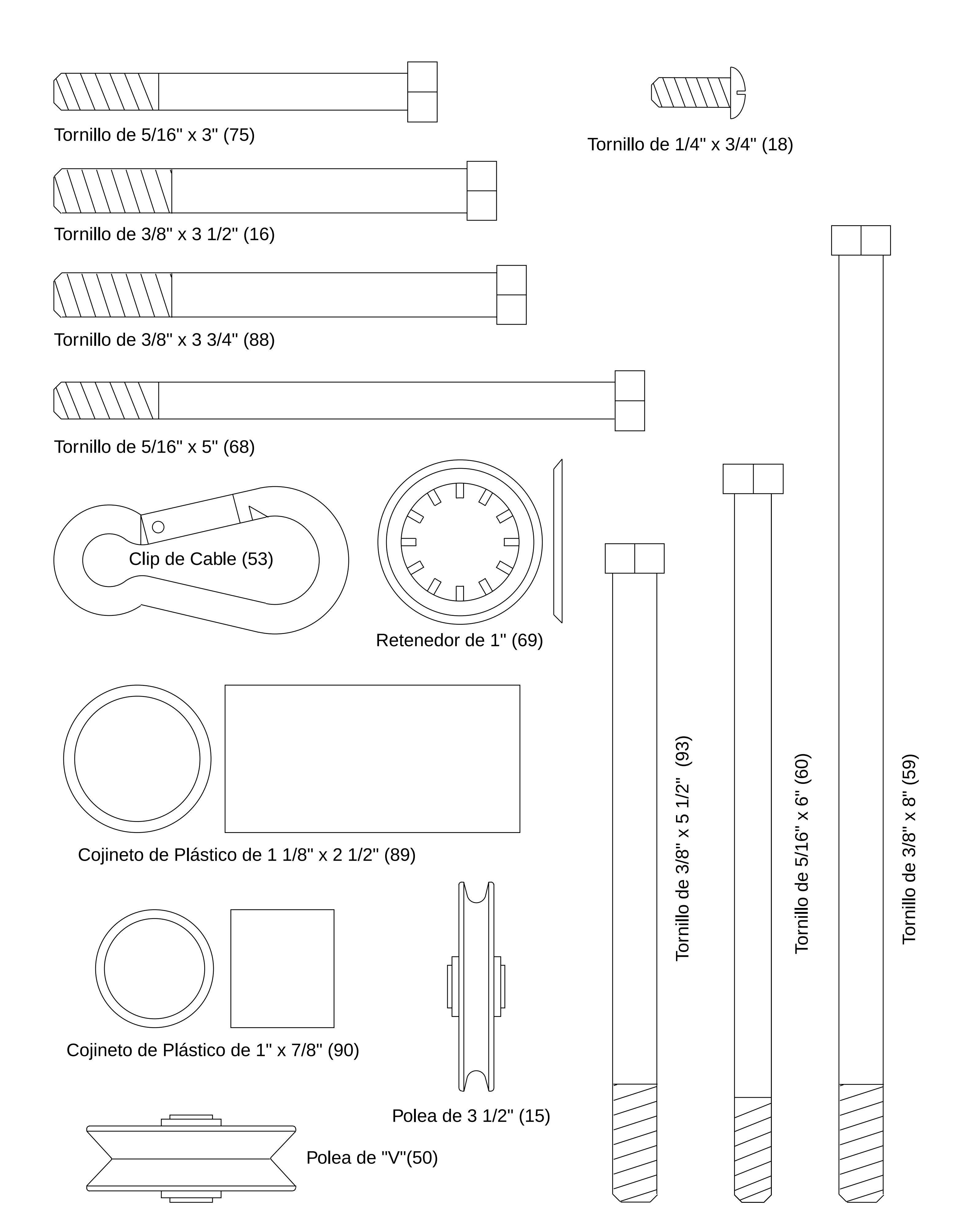
Tornillo de 3/8" x 1 3/4" (24)

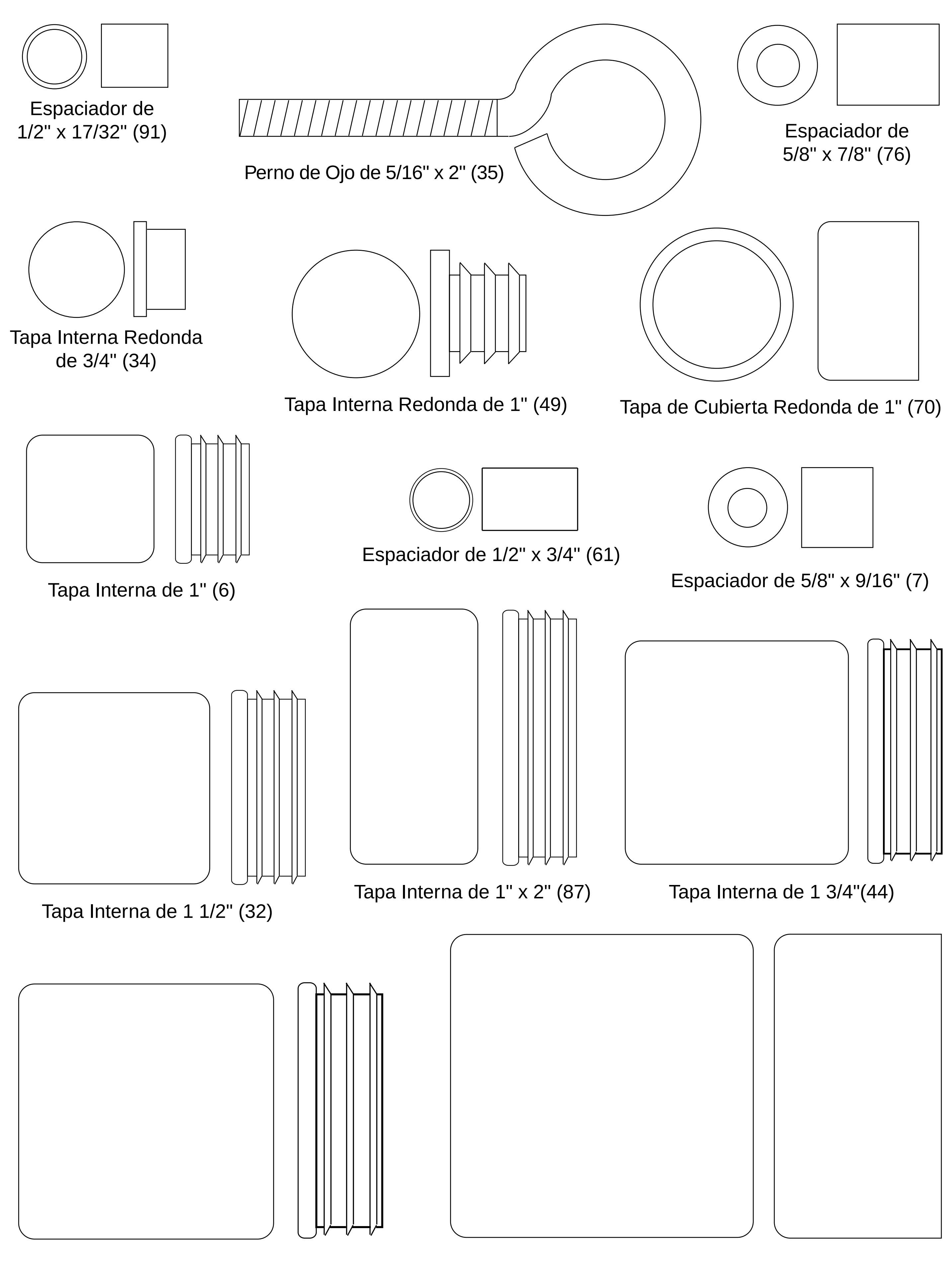
Tornillo de 5/16" x 2 3/4" (11)

Tornillo de Porte de 1/4" x 2" (38)

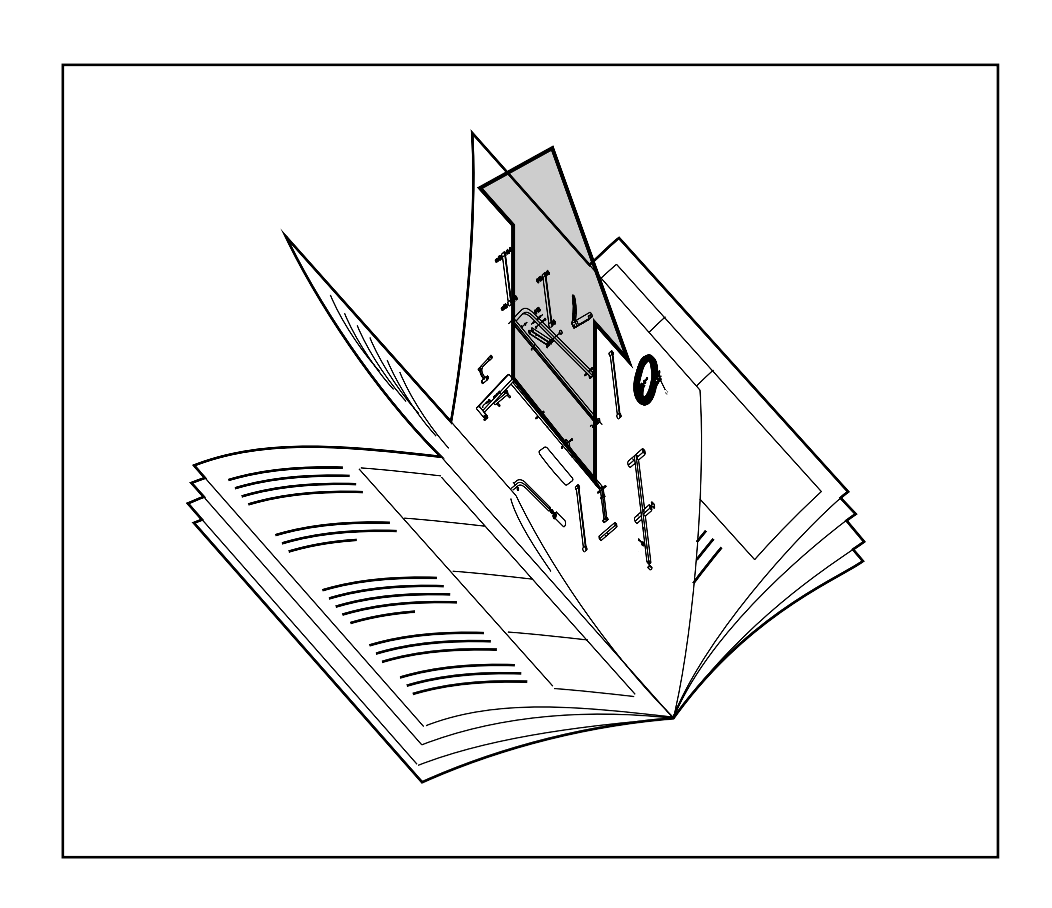
Tornillo de Porte de 5/16" x 2 3/4" (14)

Tornillo de 3/8" x 5" (67)–1


Tornillo de 5/16" x 3" (75)
Tornillo de 1/4" x 3/4" (18)
Tornillo de 3/8" x 3 1/2" (16)
Tornillo de 3/8" x 3 3/4" (88)
Tornillo de 5/16" x 5" (68)
Clip de Cable (53)
Retenedor de 1" (69)
Tornillo de 3/8" x 5 1/2" (93)
Tornillo de 5/16" x 6" (60)
Tornillo de 3/8" x 8" (59)
Cojineto de Plástico de 1 1/8" x 2 1/2" (89)
Cojineto de Plástico de 1" x 7/8" (90)
Polea de 3 1/2" (15)
Polea de "V"(50)


Espaciador de
1/2" x 17/32" (91)
Perno de Ojo de 5/16" x 2" (35)
Espaciador de
5/8" x 7/8" (76)
Tapa Interna Redonda
de 3/4" (34)
Tapa Interna Redonda de 1" (49)
Tapa de Cubierta Redonda de 1" (70)
Tapa Interna de 1" (6)
Espaciador de 1/2" x 3/4" (61)
Espaciador de 5/8" x 9/16" (7)
Tapa Interna de 1 1/2" (32)
Tapa Interna de 1" x 2" (87)
Tapa Interna de 1 3/4"(44)
Tapa Interna de 2" (27)
Tapa Externa de 2" (51)

REMOVER LA LISTA DE PARTES/ DIBUJO DE LAS PARTES DE ESTE MANUAL DEL USUARIO



LISTA DE PARTES—Numero del Modello WESY87300 R0600A

Núm. Clave	Cant.	Descripción
1	6	Tornillo de Porte de 5/16" x 2 1/2"
2	4	Contratuerca de Nylon de 1/4"
3	27	Contratuerca de Nylon de 5/16"
4	1	Base
5	1	Estabilizador
6	1	Tapa Interna de 1"
7	1	Espaciador de 5/8" x 9/16"
8	9	Arandela Plana de 5/16"
9	5	Arandela Plana de 3/8"
10	13	Arandela Plana de 1/4"
11	6	Tornillo de 5/16" x 2 3/4"
12	5	Tornillo de 3/8" x 2"
13	1	Asiento
14	1	Tornillo de Porte de 5/16" x 2 3/4"
15	11	Polea de 3 1/2"
16	1	Tornillo de 3/8" x 3 1/2"
17	1	Marco de Prensa
18	2	Tornillo de 1/4" x 3/4"
19	4	Parachoques de Pesas
20	1	Soporte de Polea
21	14	Contratuerca de Nylon de 3/8"
22	6	Tornillo de 5/16" x 2 1/2"
23	1	Cable Corto
24	2	Tornillo de 5/16" x 1 3/4"
25	16	Pesa
26	2	Pasador de Pesas
27	5	Tapa Interna de 2"
28	2	Tubo de Almohadilla de 13 1/2"
29	1	Palanca de Piernas
30	4	Almohadilla de 6"
31	3	Trampa del Cable Largo
32	4	Tapa Interna de 1 1/2"
33	1	Tornillo de 5/16" x 2 1/4"
34	4	Tapa Interna Redonda de 3/4"
35	1	Perno de Ojo de 5/16" x 2"
36	1	Marco del Asiento
37	1	Placa del Asiento
38	1	Tornillo de Porte de 1/4" x 2"
39	1	Tirante de Nylon
40	1	Perilla del Asiento
41	1	Respaldo
42	1	Montante Vertical Frontal
43	4	Tornillo de 1/4" x 2 1/2"
44	6	Tapa Interna de 1 3/4"
45	2	Almohadilla de 10"
46	2	Brazo de Prensa
47	1	Brazo Izquierdo
48	1	Brazo Derecho
49	6	Tapa Interna Redonda de 1"
50	3	Polea en "V"
51	2	Tapa Externa de 2"
52	1	Cadena
53	2	Clip de Cable
54	1	Barra Horizontal
55	1	Marco Superior
56	1	Brazo Vertical de Cuclillas
57	1	Soporte en "U" Largo
58	1	Cable Mediano
59	1	Tornillo de 3/8" x 8"
60	2	Tornillo de 5/16" x 6"
61	4	Espaciador de 1/2" x 3/4"
62	2	Guía de Largas de Pesas
63	2	Tubo de Pesas
64	2	Parachoques de Tubo de Pesas
65	2	Pesa Superior
66	3	Trampa para Cable
67	1	Tornillo de 3/8" x 5"
68	1	Tornillo de 5/16" x 5"
69	4	Retenedor de 1"
70	2	Tapa de Cubierta Redonda de 1"
71	2	Soporte en "U" Corto
72	1	Cable Largo
73	2	Guía Corta de pesas
74	1	Levante Vertical de Rodillas
75	2	Tornillo de 5/16" x 3"
76	1	Espaciador de 5/8" x 7/8"
77	1	Respaldo del Levante Vertical de Rodillas
78	2	Apoyo del Brazo del Levante Vertical de Rodillas
79	1	Brazo Izquierdo del Levante Vertical de Rodillas
80	1	Brazo Derecho del Levante Vertical de Rodillas
81	5	Tornillo de Máquina de 1/4" x 2"
82	2	Manubrio
83	8	Manguito de Plástico de 5"
84	1	Brazo de Cuclillas
85	2	Cojinete del Brazo de Cuclillas
86	3	Tornillo de 3/8" x 2 1/2"
87	2	Tapa Interna de 1" x 2"
88	4	Tornillo de 3/8" x 3 3/4"
89	2	Cojinete de Plástico de 1 1/8" x 2 1/2"
90	2	Cojinete de Plástico de 1" x 7/8"
91	2	Espaciador de 1/2" x 17/32"
92	4	Tuerca de Seguridad de 3/8"
93	1	Tornillo de 3/8" x 5 1/2"
94	1	Tornillo de 3/8" x 2 1/4"
95	1	Polea Inferior de 3 1/2"
96	10	Cubiertas de Poleas
97	2	Pino del Seguro
98	2	Seguro
99	2	Tapa Interna de 1"
#	1	Manual del Usuario

Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

DIBUJO DE LAS PARTES—Numero del Modello WESY87300 R0600A

